parentaj

JOHN COLEMAN
SUZIE HAYMAN

PĂRINȚII ȘI TEHNOLOGIA DIGITALĂ

Cum să crești generația conectată

EDITURA HERALD

PĂRINȚII ȘI TEHNOLOGIA DIGITALĂ: CUM SĂ CREȘTI GENERAȚIA CONECTATĂ

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României Coleman, John, Părinții și tehnologia digitală / John Coleman, Suzie Haymàn ; trad.: Iulia Bodnari. - București : Herald, 2017
ISBN 978-973-111-646-4
I. Hayman, Suziell. Bodnari, Iulia (trad.)
159.922.8

John Coleman; Suzie Hayman
Parents and Digital Technology.
How to raise the connected generation
© 2016 Suzie Hayman and John Coleman
All rights reserved.
Authorised translation from the English language published by Routledge, a member of the Taylor & Francis Group.

John Coleman
Suzie Hayman

PĂRINȚII ȘI TEHNOLOGIA DIGITALĂ

CUM SĂ CREȘTI GENERAȚIA CONECTATĂ

Traducere din limba engleză și note:
IULIA BODNARI

EDITURA HERALD
București

Redactor:
Eugenia Țarălungă

Viziune grafică și DTP:
Diana Șerbănescu

Corector:
Elena-Anca Coman

Pentru noutăți și comenzi
vizitați site-ul nostru:
www edituraherald ro
sau contactați-ne la:
office@edituraherald.ro
OP.10 - CP.33 Sect. II București
Tel: 021.319.40.60, 021.319.40.61
Fax: 021.319.40.59, 021.319.40.60
Mob: 0744.888.388, 0771.664.320

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare a informației, fără permisiunea editorului. Ediție în limba română publicată de Editura Herald. Copyright © 2017

CUPRINS

Părinții și tehnologia digitală	7
Aprecieri pentru *Părinții și tehnologia digitală*	9
Mulțumiri	13
1. Introducere	15
2. Ce ne spun părinții despre îngrijorările lor	28
3. Impactul lumii digitale asupra familiei	47
4. Amenințările reale ale lumii digitale	79
5. Oportunitățile lumii digitale	105
6. Dezvoltarea copilului și tehnologia	137
7 Dezvoltarea adolescentului și tehnologia	155
8. Parentajul pozitiv	174
9 Importanța comunicării	195
10. Coparentajul tehnologia digitală atunci când familia ta e separată	221
11. O strategie digitală de familie	242
Anexă. Mai mult ajutor, susținere și informație	291

PĂRINȚII ȘI TEHNOLOGIA DIGITALĂ

Copiii din zilele noastre se nasc cu abilități digitale, crescând într-o epocă în care rețelele de socializare și comunicarea online reprezintă norma. Cartea aceasta este un ghid indispensabil pentru părinții care simt că fac eforturi să țină pasul, tratând problemele cu care se confruntă tinerii și familiile lor în lumea tehnologiei moderne. Suzie Hayman, consilier educațional, și John Coleman, un distins psiholog, își îmbină expertiza pentru a explora provocările și posibilitățile conectării neîntrerupte, ajutându-i pe părinți să facă alegeri legate de comunicare, să traseze limite și să stabilească reguli.

Folosind exemple din lumea reală și o teorie psihologică solidă, cartea vorbește mai întâi despre neliniștile pe care le exprimă părinții în legătură cu tehnologia digitală, urmate de serioase amenințări potențiale, cum ar fi hărțuirea cibernetică, *sexting*-ul[1] și accesul facil la pornografie sau violență. Totuși internetul are și un potențial enorm, și următorul capitol explorează partea pozitivă a terenului de joc digital. De asemenea, autorii își împărtășesc experiența în înțelegerea dezvoltării copilului și adolescentului și a relației dintre dezvoltare și influența rețelelor de socializare digitală, acordând o atenție specială importanței unei bune comunicări. Rezultatul final este o trusă de unelte pentru

[1] *Sexting*-ul nu are încă un corespondent în limba română și se referă la trimiterea de mesaje, fotografii sau filmulețe erotice prin intermediul telefonului mobil.

părinți, plină de recomandări, strategii și tehnici menite să îi ajute să navigheze în lumea digitală și să se asigure că tinerii își păstrează interesul față de aceasta, dar sunt în siguranță.

Părinții și tehnologia digitală este o lectură esențială pentru toți părinții și educatorii, precum și pentru cei care se ocupă, prin profesia lor, de copii și adolescenți și doresc să obțină tot ce este mai bun din viață și tehnologia modernă într-o familie sigură, în care fiecare comunică, petrece timp împreună cu ceilalți și se bucură cu ei.

Suzie Hayman este consilier relațional, educator acreditat în parentaj, redactor al unei rubrici care răspunde cititorilor într-o revistă și autoare a 30 de cărți pentru părinți.

John Coleman este un psiholog care se concentrează în primul rând asupra adolescenților. Munca sa de pionierat cu părinții și familiile este foarte apreciată, și în 2001 a câștigat un OBE[1] pentru serviciile aduse tinerilor.

[1] Order of British Empire, distincție care răsplătește contribuțiile în artă și științe.

APRECIERI PENTRU *PĂRINȚII ȘI TEHNOLOGIA DIGITALĂ*

„Epoca digitală a adăugat un nou strat de anxietate la datoria de părinte. Ne îngrijorăm din orice, întrebându-ne dacă este bine să lăsăm copiii mici să joace jocuri pe telefoanele noastre prea mult timp și cum să creștem adolescenți care nu-și iau ochii de la ecrane, total absorbiți de rețelele de socializare, jocuri video violente și pornografie online. Dar panica neajutorată e cea mai neinspirată modalitate posibilă de a face față situației. Suzie Hayman și John Coleman ne oferă o evaluare liniștitoare și realistă a riscurilor și beneficiilor lumii digitale, explicându-ne cum să creștem copii echilibrați și sănătoși, care să știe să folosească în cel mai bun mod ceea ce li se oferă, evitând capcanele."

Deidre Sanders, redactor al unei rubrici
care răspunde cititorilor în ziarul *The Sun*

„Aceasta este o carte foarte inedită și importantă, care explorează îngrijorările părinților și oportunitățile pe care epoca digitală le oferă copiilor lor. Ea explorează, de asemenea, dezvoltarea copilului și adolescentului în relație cu tehnologia. Este o lectură obligatorie pentru părinții care încearcă să se descurce cu educarea copiilor și cu găsirea unui loc pentru tehnologie în familia lor și în dezvoltarea copiilor."

Sir Cary Cooper, profesor
în cadrul Manchester Business School,
Universitatea din Manchester, și Președinte RELATE[1]

[1] Organizație din Marea Britanie care oferă servicii de consiliere pentru orice tip de relație.

„Sunt încântat să susțin și să recomand *Părinții și tehnologia digitală*. Autorii oferă sfaturi pragmatice care pornesc de la o bază sănătoasă a psihologiei copilului. Cartea aceasta va contribui în mod real la calmarea temerilor și la un mai bun control al abuzurilor."

Sir Richard Tilt, membru în Consiliul de administrație
al The Internet Watch Foundation[1]

„Autorii aduc vaste cunoștințe și experiențe legate de acest subiect. Cartea va ajuta părinții, bunicii și copiii să înțeleagă cum să gestioneze lumea digitală."

Benita Refson, OBE, președintă a Place2Be[2]

„Cartea aceasta este o resursă excelentă. Este un ghid comprehensiv, doldora de informații factuale și de sfaturi. În această epocă a tehnologiei digitale, cred că este o lectură esențială pentru părinți și specialiști."

Pip Jaffa, OBE, director general
al Comisiei de parentaj din Irlanda de Nord

ALTE APRECIERI DIN PARTEA PĂRINȚILOR

„Da, în lumea digitală există unele probleme îngrijorătoare, dar cartea aceasta le tratează într-un mod realist și pragmatic. Mă simt pregătită să fac față oricărei probleme s-ar ivi. Are și câteva

[1] Organizație care cooperează cu industria internetului, cu poliția și cu guvernul Marii Britanii, luptând pentru înlăturarea pornografiei infantile și a altor materiale cu conținut ilegal din mediul virtual.

[2] Organizație patronată de ducesa de Cambridge care militează pentru sănătatea mintală a copiilor din Marea Britanie.

trucuri fantastice pentru părinți în general; mă simt inspirată să citesc acum *Raise a Happy Teenager*[1]!"

Charlotte Crosby, mamă a unui băiat de 8 ani
și a altuia de 10 ani

„Fiecare părinte ar trebui să citească această carte, fiindcă tratează problemele de care trebuie să fie conștient fiecare părinte."

Tor Kelly, tată și profesor (diriginte)

[1] *Cum să crești un adolescent fericit*, carte scrisă de Suzie Hayman.

MULȚUMIRI

Suntem recunoscători multor oameni pentru că ne-au sfătuit în timp ce lucram la acest proiect. Recunoaștem ajutorul colegilor noștri de la Family Lives[1], Asociația pentru sănătatea tinerilor și Trustul Who Cares[2]. Am vrea să le mulțumim tuturor părinților și tinerilor pe care i-am citat în această carte. Ei au primit cu bunăvoință să fie intervievați și ne-au permis să ne inspirăm din experiențele lor. Propriile noastre familii au jucat un rol important, în special generația mai tânără. Le mulțumim fiilor și fiicelor noastre, nepoților și fiilor vitregi pentru că ne-au ajutat să înțelegem cum este să crești cu internetul și dispozitivele digitale care fac parte din viața de astăzi. În cele din urmă, le mulțumim în mod special partenerilor noștri, Vic și Jenny, care ne-au oferit încurajare și sprijin în timp ce am colaborat la scrierea acestei cărți.

Suzie și John

[1] Website din Marea Britanie care sprijină familia și oferă cursuri de parentaj.

[2] Organizație din Marea Britanie care luptă pentru drepturile copiilor și tinerilor adoptați sau instituționalizați.

1

INTRODUCERE

Dacă ai un copil, vei observa că trece prin două stări: doarme sau este online.

Eric Schmidt, președintele corporației Google
în perioada 2001–2011

De-abia îmi văd fiul zilele astea, e pe telefonul mobil sau pe tabletă de când iese de la școală până merge la culcare – și adesea și după aceea! Știu că și eu îmi controlez prea des pagina de Facebook, dar chiar nu știu cum să-l fac să-mi vorbească. Dacă încerc să îl fac să lase totul deoparte și să vină să stea cu noi, se lasă cu ceartă. Habar nu am ce face în tot timpul acesta.

Scrisoare către rubrica editată
de Suzie Hayman în revista *Woman*

Epoca părinților noștri a fost mai rea decât cea a bunicilor. Noi, fiii lor, suntem mult mai nevrednici decât ei; astfel că, la rândul nostru, vom oferi lumii niște progenituri și mai nedemne.

Horațiu, *Ode*, III, cca. 20 î. H.

În 2015, postul de televiziune Channel 4 a produs un serial despre viața adolescentului, în care au urmărit timp de nouă luni 13 elevi de clasa a șasea, înregistrând fiecare postare pe care au

făcut-o pe Twitter, WhatsApp, Facebook și Instagram. Totalul a întrecut un milion de interacțiuni.

Nu a fost niciodată ușor să fii părinte. Ne simțim adesea provocați de sarcinile noastre din tinerețe – poți găsi citate ale altor părinți și tineri adulți care deplâng lipsa de maniere și comportamentul neglijent al copiilor și adolescenților, de la Socrate din Atena la Shakespeare din Londra și așa mai departe. Psihologul și educatorul Granville Stanley Hall[1] spunea:

> Tineretul nu a fost niciodată mai supus pericolului pervertirii și limitării decât în țara noastră și în zilele noastre. Urbanizarea crescută, cu tentațiile ei, dezvoltarea prematură, ocupațiile sedentare și stimularea unei vieți pasive atunci când este mare nevoie de o viață activă, emanciparea timpurie și un sentiment tot mai slab al datoriei și disciplinei, graba de a ști și a face înainte de vreme tot ce se poate în funcție de starea individului, graba nebună pentru îmbogățire peste noapte și moda nesăbuită dictată de tinerii aristocrați – toate acestea ne lipsesc de unele dintre regulile care mai domnesc încă în țările mai vechi, cu atitudini mai conservatoare.

În afară de câteva cuvinte folosite, nu seamănă cu unele dintre plângerile pe care le auzim atât de des în zilele noastre? El spunea asta în 1904, în cartea sa *The Psychology of Adolescence*[2].

În multe privințe, meseria de părinte nu s-a schimbat prea mult de când am ieșit din nămolul primordial. Ne îngrijorăm din pricina influențelor exterioare, a capacităților noastre, a talentelor copiilor sau a pretențiilor lor, și așa a fost de când lumea. Și totuși, o problemă cu totul nouă, ce are consecințe cu totul noi, pare să se fi dezvoltat în ultimii 25 de ani – tehnologia digitală și internetul. Ar trebui să ne îngrijorăm din pricina aceasta și

---

[1] Granville Stanley Hall (1844–1924), psiholog și pedagog american, fondatorul psihologiei educaționale.

[2] *Psihologia adolescenței.*

a modului în care folosesc copiii noștri tehnologia sau să ne bucurăm? Ar trebui să încercăm să controlăm această utilizare sau să îi lăsăm în pace? Și amenințarea aceasta este oare chiar atât de diferită de diversele tipuri de oportunități sau de pericolele reale cu care ne-am confruntat și noi în tinerețe?

Mulți dintre copiii noștri sunt „nativi digital". Prin aceasta vreau să spun că s-au născut și au crescut cu toții în această lume. Cei mai mulți dintre ei cunosc limbajul, sunt obișnuiți să folosească tehnologia și se simt fericiți să manevreze sau chiar să creeze programe. Nu au multe temeri și se scufundă pur și simplu în ea sau se relaxează. În funcție de accesul pe care îl au la tehnologie acasă sau la școală, pot fi experți în programare sau doar capabili să utilizeze comunicarea și rețelele de socializare. Pentru ei este doar o resursă care trebuie folosită, un teren de joacă în care accesează tot ce pot.

Unii părinți – în special cei cu copii mici – pot trata cu aceeași ușurință și nonșalanță posibilitățile și potențialul tehnologiei. Tabletele și telefoanele inteligente, aplicațiile și rețelele de socializare fac parte din viața lor și ei consideră că așa se cuvine. Ei le folosesc pe toate; de ce să n-o facă și copiii lor? Dar unii părinți ar putea fi descriși mai degrabă ca imigranți digitali, care intră într-un teritoriu nou și se luptă poate cu limba și obiceiurile de acolo. Imigranții din lumea digitală încep cu cei care de-abia au pășit pe noul tărâm, continuă cu cei care au trecut de la trimiterea mesajelor pe mobile și a e-mailurilor pe laptopuri la folosirea rețelelor de socializare și se termină cu cei care s-au integrat atât de bine în comunitate, încât se simt chiar ca acasă. Însă sunt aduși cu picioarele pe pământ ori de câte ori un „localnic" le amintește că sunt „nou-veniți"! Realitatea este că cei mai mulți dintre copiii noștri, chiar și cei de școală primară, cunosc probabil lumea digitală mult mai bine decât noi.

Par să se simtă atât de bine în acest domeniu, în timp ce noi suntem adesea descumpăniți și ne întrebăm ce fac oare. Din motivul acesta, mulți părinți spun că prima prioritate de pe lista lor de preocupări este abordarea corectă a mediului digital. Lipsa aceasta de cunoaștere sau lipsa de încredere în cunoștințele pe care le avem ne face să nu știm ce să spunem și cum să discutăm această problemă. Acest lucru se aplică în cazul discuțiilor dintre noi și copiii noștri sau al discuțiilor cu alți adulți pe care îi cunoaștem, cum ar fi rudele, prietenii sau profesorii copiilor. Și chiar și cei cu o totală dexteritate, care se gândesc poate că odraslele lor s-au născut ca să fie înconjurate de tehnologia digitală și de părinți care o folosesc tot timpul, încep să se întrebe dacă simpla acceptare a tuturor lucrurilor care ni se oferă online este cea mai bună abordare posibilă. Nu ar trebui oare să ne gândim cum folosim tehnologia digitală și internetul, atât noi, cât și copiii noștri? Nu ar trebui să discutăm cu ei despre toate lucrurile pe care le folosim? Nu e nevoie de limite și reguli?

În cartea aceasta, noi (John Coleman, un distins psiholog de la Universitatea din Oxford, care și-a îndreptat tot interesul spre adolescență, și Suzie Hayman – consilier, redactor al unei rubrici care răspunde cititorilor, educator acreditat de parentaj și scriitoare) vom trata problemele pe care le înfruntă tinerii și părinții lor, acum și pe viitor. Vom explora atât provocările, cât și posibilitățile și vom oferi indicații, strategii și tehnici care să-i ajute pe părinți să aleagă cum să comunice, cum să traseze limite și cum să stabilească reguli. Sperăm ca rezultatul final să îi ajute pe părinți și pe tineri să obțină tot ce este mai bun din viață și din tehnologia modernă, trăind în același timp în siguranță, într-o familie în care toți membrii vorbesc unul cu altul, petrec timp împreună și se bucură unul de celălalt. Acesta este un manifest pentru înțelegere și control pentru ca noi și copiii noștri să

folosim aceste resurse cu înțelepciune și să ponderăm avantajele și dezavantajele cu care ne putem confrunta, atât noi, cât și ei.

Cum vă putem ajuta să înțelegeți ce fac copiii voștri și de ce și ce puteți și trebuie să faceți voi în privința aceasta? Vom vorbi mai întâi despre neliniștile pe care și le exprimă părinții în legătură cu internetul și tehnologia digitală. Vom folosi dovezi din lumea reală: rezultatele discuțiilor cu părinții și tinerii, scrisorile și e-mailurile lor, sondaje și date oferite de organizațiile care îi ajută pe părinți în aceste probleme. Cuvintele, întrebările și ideile părinților și tinerilor vor apărea pe tot parcursul cărții. O să vă regăsiți neliniștile în preocupările altor părinți – și s-ar putea să descoperiți și altele la care nu v-ați gândit încă sau să realizați că aveți câteva care nu apar aici. Vom cerceta îngrijorările reale pe care credem că le aveți și vom continua cu cele mai serioase amenințări, care pot să vă liniștească sau să vă ajute să vă concentrați asupra lucrurilor care trebuie făcute. Pe un ton mai optimist, vom explora apoi lucrurile pozitive ale lumii digitale, care vă vor inspira și vă vor reda încrederea în lucrurile pe care vi le oferă aceasta vouă și copiilor voștri.

Vom vorbi apoi despre dezvoltarea copilului și a adolescentului. În calitate de părinți, noi nu putem înțelege lumea digitală în care trăiesc copiii noștri și nu putem învăța cum să îi răspundem, dacă nu înțelegem și ceva din dezvoltarea copilului nostru și din felul în care se reflectă aceasta asupra folosirii internetului și atracției socializării digitale. Nu trebuie să fii psiholog universitar sau consilier ca să îți înțelegi copilul, dar e bine să ai un psiholog și un consilier care să îți ofere ajutor din interior! Te vom ajuta să înțelegi ce înseamnă parentajul eficient, pozitiv. Stabilirea limitelor legate de internet și lumea digitală începe prin capacitatea de a trasa granițele altor comportamente și de a înțelege importanța acestor limite.

Vom explora comunicarea – cum să asculți la fel de mult pe cât vorbești, cum să formulezi întrebări și cum să deschizi canale de comunicare, cum să cauți cauzele comportamentelor rele și să înțelegi ce se întâmplă cu adevărat. Vom explora modul în care folosim și înțelegem noi înșine mediul digital și care este impactul acestei înțelegeri asupra capacității sau dorinței noastre de a ne ajuta copiii. Vom vedea cum trebuie să-i ghidăm, să îi disciplinăm și, în cele din urmă, după ce ne oferă motive de încredere, să credem că fac ceea ce este cel mai bine pentru ei înșiși. Și vom vedea problemele speciale cu care se pot confrunta în acest domeniu familiile separate și ce se poate face în privința lor. Acestea pot fi familii în care părinții s-au despărțit sau copiii sunt luați în plasament, adoptați sau trăiesc cu alți membri ai familiei, nu cu părinții lor – sunt lăsați în grija rudelor.

De fapt, cartea aceasta va fi un set de instrumente care să te ajute să navighezi în lumea digitală și să o facă sigură și totuși interesantă pentru tine și pentru copiii tăi.

De ce ne atrage atât de mult tehnologia digitală și de ce îi atrage în special pe tineri și copii? Un motiv poate fi acela că jucăriile strălucitoare, reale sau virtuale, sunt ispititoare pentru noi toți. E distractiv să te joci. E distractiv să vorbești cu prietenii. Pentru tineri, e distractiv să fie diferiți sau să aibă un domeniu diferit de cel al adulților. E și mai distractiv să fii mai bun – mai îndemânatic – decât adulții. Copiii vor să-și imite părinții – deci, dacă tu folosești tehnologia digitală, și ei vor dori s-o folosească. Eventual, vor dori să o facă chiar mai bine decât tine. Toate aceste lucruri îi atrag pe tineri spre monitoare.

Dar ceea ce trebuie să acceptăm noi, ca adulți poate mai puțin pricepuți și talentați în aceste domenii, este următorul lucru: de ce n-ar face-o? Tehnologia digitală ne-a oferit tuturor atâtea activități noi, iar tinerii au fost avangarda. În trecut, unii

dintre noi au fost poate în stare să compună melodii, să scrie romane, să facă și să editeze fotografii. Acum toți putem face asta, și cu atâta ușurință. Și putem face mult, mult mai mult. Nu e de mirare că tinerii se îndreaptă spre internet și posibilitățile sale.

Companiile producătoare, atât de rapide în a trage foloase din toate acestea, își oferă produsele în moduri și condiții care exploatează toată pasiunea noastră față de nou și captivant. Și, adesea, o fac gratis – sau par s-o facă gratis. Adulții totuși își dau seama că așa ceva pare prea bun ca să fie și adevărat, și posibil și sunt mai cinici și mai atenți în comportamentul lor virtual. Copiii, cu naivitatea lor, și adolescenții, cu atracția lor inerentă față de lucrurile captivante și riscante, pot intra în situații nedorite.

Multe dintre provocările pe care le înfruntă familia în lumea digitală nu sunt noi. Hărțuirea a existat dintotdeauna, tinerii și-au găsit întotdeauna scuze ca să nu își facă temele sau treburile casnice sau ca să nu se alăture restului familiei, iar adolescenții au pus mâna întotdeauna pe materiale pornografice. Niciuna dintre aceste amenințări nu este nouă din cauza mediului digital. Dar anumite aspecte ale acestor probleme s-au schimbat odată cu utilizarea digitală și toți trebuie să înțelegem și să știm cum să tratăm această dezvoltare.

Scopul nostru este să explorăm tehnologia digitală și folosirea internetului și să vă ajutăm să aflați cum puteți folosi cel mai bine enormul său potențial, atât voi, cât și familia voastră. Și, în același timp, să vă mențineți în siguranță față de aspectele sale problematice, atât voi, cât și familia voastră. Dacă sunteți preocupați, sperăm să vă asigurăm că nu sunteți singurii cărora aceste probleme le-au adus îngrijorări și greutăți. Credem că, oricare ar fi temerile și conflictele pe care le-ați putea avea în acest moment, dacă ne lăsați să vă ajutăm și să vă ghidăm, veți

putea schimba ceva. Sperăm să vă ajutăm să câștigați încredere și aptitudini, ca să schimbați ceva în familia voastră.

CE PUTEȚI FACE ONLINE?

Unul dintre comentariile repetate de părinții cu care am vorbit în timp ce făceam sondaje pentru scrierea acestei cărți, chiar și de către cei care foloseau regulat internetul, a fost: „Ce tot fac acolo?" Uneori, erau exasperați și spuneau: „Ce naiba găsesc de petrec atâta timp uitându-se și tastând la dispozitivele acelea?" Alteori, era sinceră confuzie și mirare, ca în: „Chiar nu înțeleg lumea pe care o accesează". Deci, înainte de a trece mai departe, e important să ne gândim la ce pot face tinerii (și voi, de fapt) și la ce aleg adesea să facă pe computere sau alte dispozitive. În general, o să încercăm să nu numim anumite site-uri web, jocuri și alte programe doar din cauză că se schimbă și se dezvoltă atât de rapid – ceea ce este preferat și *must have* pentru tinerii de astăzi va fi folosit de părinți mâine și perimat săptămâna viitoare. Vom numi unele pentru a exemplifica – iertați-ne dacă sunt răsuflate deja! Dar cei mai mulți dintre părinți și copii se pot regăsi în una sau în mai multe dintre următoarele categorii.

Iată ce doresc oamenii să facă pe dispozitivele digitale:

Să se conecteze: să păstreze legătura cu prietenii pe care îi cunosc în persoană; să păstreze legătura cu familia; să păstreze legătura cu oameni pe care îi consideră prieteni, dar pe care nu i-au întâlnit niciodată; să păstreze legătura cu persoanele străine; să fie în legătură cu o comunitate mai mare.

Să se conecteze folosind: SMS-uri, mesaje, fotografii, filmulețe video sau apeluri video în direct via Facetime, Skype sau Google Hangout, sau prin postări pe site-urile de socializare.

Să aibă acces la acestea prin computere, telefoane, Blackberry Messenger, console de jocuri și alte dispozitive portabile sau de birou. Informațiile pot fi transmise prin mesaje text, cuvinte rostite, imagini video cu sau fără sunet și emoticoane (mici ideograme sau imagini care transmit o emoție – un zâmbet, o strâmbătură, o lacrimă).

Să vorbească anonim: anumite site-uri – forumuri și locuri în care citești sau lași mesaje, cum ar fi Yik Yak și Secret le permit utilizatorilor să posteze anonim comentarii și întrebări. Ask.fm îți oferă opțiunea de a-ți împărtăși numele sau a rămâne anonim. Unele site-uri sunt limitate geografic, adică îți permit să fii în contact doar cu oamenii de lângă tine. Sau folosesc lista ta de contacte și listele altor utilizatori ca să fii în contact doar cu oameni pe care îi cunoști sau care sunt cunoscuți de oamenii pe care îi cunoști, chiar dacă sunt anonimi.

Să găsească diverse lucruri: folosind motoare de căutare ca Google sau Bing ca să cerceteze și să învețe, pentru școală/educație, să cerceteze și să învețe din motive personale sau ca să răspundă unor preocupări (legate de sex, sănătate, greutate etc.) sau trec de la una la alta – urmărind pur și simplu link-uri de pe un website pe care au intrat dintr-un motiv și apoi altul și altul, adunând tot soiul de informații pentru a se amuza. Sau urmează link-uri și caută website-uri sugerate de prieteni sau văzute în mass-media.

Să joace jocuri: să joace jocuri singuri; să joace jocuri cu prietenii; să joace online cu prietenii; să joace online cu alți utilizatori, folosind website-uri, aplicații sau jocuri descărcate de pe internet ori de pe DVD-uri pe computere, laptopuri, tablete, telefoane sau console video.

Să se amuze: să urmărească filme, programe TV, filmulețe, fotografii pe site-uri cum ar fi YouTube sau de pe aplicații ca

WhatsApp, Instagram etc. Să citească diverse cărți și alte texte pe computere sau pe dispozitive de citit cum ar fi Kindle. Să asculte programe radio.

Să cumpere: folosind magazine online sau facilități online oferite de magazine din lumea reală ca să cumpere jucării, jocuri, DVD-uri, haine etc. De asemenea, să cumpere mărfuri virtuale sau online ori mecanisme pentru jocuri, în special programe care să le permită să joace jocuri online alături de alți jucători. Cu vouchere sau carduri cadou ori cu cărțile de credit sau debit ale părinților lor, cu sau fără permisiunea acestora.

Muzică: să asculte muzică (transmisă în direct pe un website), să descarce muzică (adică să transfere muzică pe dispozitivul propriu ca să o asculte când vor, nu de pe internet) gratis sau cu plată; să învețe să cânte la un instrument muzical, să compună și să interpreteze muzică și apoi să o pună pe internet pentru prieteni sau pentru o comunitate mai mare.

Să creeze ceva: să facă fotografii, să scrie – ca un „jurnal" (cei care au un blog) sau povestiri scurte, romane, scrieri faptice, piese sau scenarii –, să facă filmulețe mai lungi sau mai scurte, să realizeze filme, să creeze animații sau nuvele comice sau grafice; să facă unul dintre aceste lucruri sau pe toate pentru sine, pentru prieteni și familie, pentru toată lumea.

Să trimită ceva: să trimită SMS-uri, mesaje, imagini, mesaje audio și video oamenilor pe care îi cunosc.

Să „facă upload": să pună clipuri video pe site-uri ca Vine sau YouTube; fotografii, desene, mesaje text și video pe site-uri ca Snapchat; să trimită texte, fotografii, mesaje audio și video prin aplicații precum WhatsApp; să posteze fotografii pe Instagram. Pe unele site-uri sau aplicații poți păstra conținutul privat pentru oamenii pe care alegi să-i inviți să-l vadă, pe altele poți să îl faci public. Trebuie să accesezi, să controlezi și să actualizezi regulat

setările tale de intimitate. Nu poți să ai însă întotdeauna încredere că ceea e personal va rămâne personal. La început, Snapchat a stabilit că utilizatorii puteau să trimită conținuturi la o listă controlată de destinatari – sau la un singur destinatar – și să stabilească o durată de timp după care conținutul să se șteargă. Totuși, utilizatorii au găsit modalități de a salva mesajele și de a le trimite apoi altor prieteni și, în curând, a apărut un mecanism care să facă asta în locul lor.

Să discute cu oamenii pe care îi cunosc: în grupuri de discuție online sau pe site-uri de socializare care îți permit să vorbești (textual) cu prietenii în timp real.

Să discute cu oameni pe care nu îi cunosc: site-uri ca Omegle îți permit să vorbești online anonim cu alt utilizator. Poți accepta alegerea aleatorie a site-ului sau poți să-ți adaugi interesele, pentru ca site-ul să găsească pe altcineva interesat de aceleași lucruri.

Să facă fotografii și să le împărtășească altora: asta se include și în alte elemente – să creeze ceva, să se conecteze –, dar ușurința cu care oamenii conectați digital pot să facă fotografii și să le împărtășească fac din distribuirea fotografiilor cea mai folosită opțiune. Poți să faci fotografii cu telefonul mobil sau cu tableta și să le împărtășești cu prietenii/persoanele din lista de contacte direct sau prin Facebook, Instagram, WhatsApp, Flickr, Dropbox și multe altele. Dacă le trimiți unei singure persoane, înseamnă că doar ea poate să vadă fotografia la început, deși bineînțeles că o poate împărtăși dacă alege s-o facă. În funcție de setările de intimitate pe care le alegi, când pui o fotografie de pe un dispozitiv sau de pe o tabletă pe un site online, fotografia poate fi văzută doar de oamenii pe care îi inviți, de un public mai larg sau de toată lumea.

Să schimbe ceva: când se alătură conversațiilor de pe site-uri deschise ca Twitter, oamenii își fac auzit glasul. O singură persoană care obiectează, care cere o schimbare sau care subliniază ceea ce i se pare o nedreptate nu face mare lucru. Dacă însă o fac mii de persoane, pot să schimbe ceva. Petițiile online duc la o schimbare, cum a fost cererea ca Sir Nicholas Winton, care a salvat mai mulți copii din mâinile naziștilor, să fie onorat printr-un timbru al Poștei Regale. Campaniile virale, cum a fost Ice Bucket Challenge[1], pot trezi conștiința oamenilor și pot aduna fonduri în scop caritabil.

Să întâlnească oameni: aplicații ca Tinder îți permit să postezi detalii despre tine și apoi să ceri să vezi detaliile altor utilizatori, de obicei dintr-o anumită zonă, ca să vezi dacă nu sunt și alți oameni care ar putea să-ți placă. Dacă selectezi unul și el te selectează pe tine, aplicația vă pune în legătură. Poți vorbi prin aplicație sau poți aranja o întâlnire – dacă locuiți aproape.

Să facă sex: să găsească și să vadă pornografie sau să se masturbeze; să utilizeze camere web sau telefoane mobile ca să se filmeze pe ei înșiși sau pe alți oameni în atitudini sau acte sexuale și să ceară să ia parte sau ca alții să ia parte la activități sexuale. Vezi mai sus – Blendr (relații normale) și Grindr (relații homosexuale) sunt mult mai orientate spre sex decât Tinder, unde întâlnirile pot fi platonice; întâlnirile prin Blendr sau Grindr nu tind spre așa ceva!

Să creeze o prezență online: să-și facă un blog (ca un jurnal al vieții de zi cu zi sau al lucrurilor pe care vor să le spună) sau să facă același lucru prin postări video, numite vlog, sau pe un canal sau un site cum ar fi YouTube (zona în care îți plasezi toate

[1] O campanie care îi invită pe cei ce acceptă provocarea să își toarne în cap o găleată cu apă și gheață și să doneze fonduri pentru lupta împotriva sclerozei laterale amiotrofice.

postările video). Să le facă publice, pentru ca oamenii să îi poată vedea.

Să câștige de pe urma prezenței online: dacă au suficienți adepți, li se permite să taxeze pentru reclame sau sunt plătiți ca să menționeze sau să se afișeze folosind produsele unei anumite firme. Vloggerii de succes au ajuns să își lanseze propriile produse de înfrumusețare sau articole de îmbrăcăminte și să publice cărți. Sau, mai mult decât atât, pot să îi taxeze pe utilizatorii care vor să îi vadă și le cer să presteze anumite activități sexuale alese de ei.

Poți încerca și tu! . . . . . .

Întreabă-te ce activități dintre cele enumerate mai sus faci tu! Și ce activități fac odraslele tale? Fă o listă și compar-o cu lista copiilor tăi. Ți-ar plăcea să faci vreuna dintre aceste activități? Există aspecte ale folosirii tehnologiei digitale pe care nu le-am acoperit?

Profită de ocazie și discută cu familia ta, cere sfaturile și îndrumarea membrilor ei. Cere-le să îți vorbească despre toate utilizările despre care au auzit. E întotdeauna mai bine să ceri ajutor decât să interoghezi. Dacă îi întrebi care sunt gândurile și ideile lor, vor coopera întotdeauna mai bine decât în cazul în care te porți asemenea unui polițist!

2

CE NE SPUN PĂRINȚII DESPRE ÎNGRIJORĂRILE LOR

Internetul e cu noi de un sfert de secol. În timpul acesta, dispozitivele digitale au devenit infinit mai sofisticate și, bineînțeles, mai accesibile în toate felurile – mai ieftine, mai mici, mai prietenoase pentru utilizatori. Unii dintre părinții de azi se poate să fi crescut cu tehnologia digitală în dezvoltarea ei, dar nu sunt nici utilizatori înrăiți, nici nu se simt cu totul în largul lor cu noua tehnologie. Alții o folosesc regulat, dar își amintesc o perioadă în care totul era încă nou. Și alții o îmbrățișează și se simt comod cu toate formele de dispozitive digitale. Totuși faptul că folosești dispozitivele digitale nu înseamnă că te simți împăcat cu modul în care se folosesc copiii tăi de lumea digitală.

Neîndoielnic că mulți părinți au temeri semnificative legate de modul în care folosesc copiii lor internetul, rețelele de socializare și tehnologia digitală. Am comunicat cu o mulțime de oameni, am văzut scrisori din rubrica lui Suzie și de la organizația de sprijinire a familiei, Family Lives, în consiliul de administrație ai cărui membri suntem amândoi și care are peste un milion de contacte cu părinții în fiecare an. Din toate aceste surse, știm că există anumite probleme care par să-i îngrijoreze pe cei mai mulți

dintre oameni. Să vedem deci care sunt neliniștile pe care și le exprimă cel mai frecvent părinții.

ACCESUL LA PORNOGRAFIE ȘI VIOLENȚĂ

> Ce accesează ei online? Auzi atât de multe povești îngrozitoare despre pornografie și alte teme îngrijorătoare. Mă înspăimântă de moarte!
>
> Sally, mama unui băiat de 12 ani și a unei fete de 14 ani

Cei mai mulți dintre părinți știu că pornografia este foarte disponibilă și accesibilă pe internet. Unii, bineînțeles, o urmăresc ei înșiși – fără să vorbească întotdeauna sincer cu partenerul despre ceea ce utilizează. Fie că o văd ei înșiși, fie că nu, își fac griji din pricina copiilor care ar putea vedea materiale nepotrivite – fotografii explicite, materiale video cu activitate sexuală.

> Am simțit întotdeauna că era treaba noastră să le vorbim copiilor despre sex, deși m-am simțit ușurată atunci când am văzut că școlile joacă un rol mai activ decât în zilele copilăriei mele – profesorul meu de educație sexuală era un incompetent. Dar trebuie să recunosc că am amânat până am simțit că eram pregătit și acum oamenii îmi spun că „închid ușa grajdului după ce a scăpat calul" – la vârsta lui a auzit probabil deja mult prea multe. A spus că nu e interesat de fete, e pasionat de fotbal, dar nu sunt atât de sigur că asta mă liniștește chiar atât de mult pe cât mi-aș dori.
>
> Tom, tatăl unui băiat de 11 ani

Desigur, părinții care și-au exprimat această îngrijorare erau conștienți că, dacă odraslele lor ar fi accesat site-uri pornografice, ei ar fi fost ultimii care ar fi aflat.

Violența a fost o altă preocupare – părinții simt că unele programe de televiziune merg prea departe chiar și înainte de cumpăna orei 21:00 și, în afară de asta, nu pot supraveghea nici materialele pe care le văd copiii după această oră. Violența jocurilor a fost, de asemenea, menționată; deși unii părinți se joacă și ei și unii se joacă împreună cu copiii lor, un număr semnificativ dintre ei au recunoscut că sunt mai degrabă zăpăciți de mediul jocurilor digitale și că ei nu le-au accesat.

Mulți s-au întrebat cum găsesc tinerii pornografia. Chiar și părinții care accesează sau folosesc pornografia se gândesc că poate copiii aud de ea de la prieteni sau cunoștințe ori în timp ce navighează pe internet. Dar se întreabă cum de ei o caută și cum ar putea preveni așa ceva?

CUNOȘTINȚELE TEHNICE NECESARE EXERCITĂRII CONTROLULUI

> Am aflat recent că imediat ce blochez calculatorul folosind programe de control destinate părinților el le demontează – știe mult mai multe despre ele decât mine.
>
> Scrisoare adresată lui Suzie
> de tatăl unui băiat de 13 ani

În general, părinții știu că poți să instalezi programe de blocare pe calculator sau să îi ceri furnizorului de internet să îți instaleze un asemenea serviciu. Dar celor mai mulți dintre ei li se pare prea dificil sau chiar inutil, fiindcă e mai ușor pentru tineri să le îndepărteze decât pentru părinți să le instaleze. Iar blocajele instalate la sursă de furnizori afectează și lucrurile pe care ar putea să dorească să le vadă adulții. Mulți părinți sunt neliniștiți

gândindu-se ce blocaje să folosească, dacă să le folosească și cum să le folosească.

Unul dintre neajunsurile folosirii unui program de blocare, în afara unui sentiment de falsă siguranță, este și faptul că blochează site-uri care au conținut explicit, dar din motive legitime. Acestea pot fi site-uri pe care le folosește un tânăr pentru cercetările de la școală sau site-uri pe care le-ar putea căuta cineva preocupat de sex și sexualitate, care vrea răspunsuri perfect rezonabile, pe care școala sau familia nu i le oferă sau despre care îi este rușine să întrebe.

FACTURI MAI MARI

O prietenă mi-a spus că facturile ei au devenit enorme din pricina copiilor și că ea nu este în stare să pună capăt acestei situații. Asta mă îngrozește pur și simplu!

Tamsin, mama unui băiat de 7 ani
și a unei fete de 12 ani

Costurile nedorite sunt și ele o preocupare. Înainte de a li se întâmpla așa ceva, mulți părinți nu au știut că pot fi obligați să plătească facturi uriașe, generate de copii pe noile tablete. Acum părinții știu și se îngrijorează, dar adesea habar nu au cum să pună capăt acestei situații. Unele jocuri și programe de pe tablete și telefoane mobile sau chiar laptopuri oferă regulat îmbunătățiri și adaosuri care pot fi cumpărate cu un singur click, trecându-se automat în contul persoanei care a cumpărat dispozitivul, adesea cu puține întârzieri sau avertizări, în afară de cazul în care l-au configurat altfel. Majoritatea vânzătorilor se oferă acum să blocheze accesul sau să configureze dispozitivul în așa fel încât să trebuiască să tastezi o parolă de fiecare dată,

dar părinții se îngrijorează, considerând că nu este o protecție suficientă.

DESCĂRCAREA VIRUȘILOR

Aveam întruna probleme cu calculatorul și un prieten venea și îl făcea să meargă din nou, găsind tot felul de viruși și altele. Noi chiar nu deschideam e-mailurile de la persoane necunoscute, așa că nu înțelegeam de unde veneau. Nu am aflat până nu l-am dus la magazin și ne-au întrebat dacă aveam copii – da – dacă aduceau acasă DVD-uri de la prieteni – da – și dacă aveam o protecție antivirus care să ne alerteze în privința website-urilor care pot fi dăunătoare, și dacă da, țineam cont de ea? Ei bine, țineam cont, dar nu eram siguri că și copiii noștri făceau la fel. Și, cu siguranță, de aici veneau toate problemele.

Sally, mama unui băiat de 12 ani
și a unei fete de 14 ani

Mulți părinți s-au îngrijorat din pricina aceasta și au avut probleme cu virușii care le-au avariat adesea calculatoarele. Cei mai mulți dintre ei sunt atenți și îi învață și pe copii să fie atenți în privința link-urilor din e-mailuri. Totuși, există o oarecare confuzie în privința infiltrării virușilor în computere și cum se poate preveni aceasta.

VÂRSTA LA CARE COPIII ÎNCEP SĂ AIBĂ NEVOIE DE PROTECȚIE

Îmi fac griji, dar ai mei au 7 și 9 ani, deci mă gândesc că mai trebuie să treacă niște ani până să fac ceva.

Geoff, tatăl a doi băieți

Mulți părinți se îngrijorează, dar simt că mai au ceva timp la dispoziție înainte de a fi nevoiți să ia măsuri prin care să-și protejeze copiii de ceea ce aceștia ar putea găsi pe internet. Adesea, se presupune că adolescenții sunt cei care ar putea căuta sau cărora li s-ar putea oferi pornografie și că niciun copil mic nu va juca jocuri și nu va vedea filme care prezintă scene de sex sau violență

Vârsta copilului sau a copiilor tăi poate influența cât de sigur sau de amenințat te simți referitor la modul în care ei utilizează internetul. Fie că sunt prea mici, și atunci se poate să simți – în mod eronat – că nu prezintă încă niciun risc. Fie copiii sunt mai mari, și atunci există posibilitatea să ai impresia – din nou, în mod eronat – că au ieșit de sub controlul tău și că nu mai poți face nimic. Oricare ar fi vârsta copiilor tăi, trebuie să te gândești la o abordare familială strategică a lumii digitale.

SELFIE-URILE ȘI *SEXTING*-UL

Sunt sigură că noi nu am fost niciodată atât de orgolioși – sau am fost? Cred că diferența constă în faptul că, în tinerețea noastră, o fotografie însemna cumpărarea și procesarea unui film și cheltuielile aferente. Ei o fac cu un singur clic pe telefon. Dar nu poate fi ceva sănătos!

Wendy, mama unor fete
de 14 și 16 ani

Majoritatea părinților știu despre selfie-uri[1] – pasiunea aproape asiduă pe care par s-o fi dobândit atâția tineri (și adulți!) de a-și înregistra viața prin fotografii făcute cu telefonul mobil. O îngrijorare a părinților e aceea că asta pare să alimenteze anxietatea și confuzia. Tinerii postează rezultatele pe rețelele de socializare și apoi sunt disperați dacă fotografiile nu sunt apreciate sau aprobate de ceilalți tineri, iar dacă sunt acceptate, sunt cuprinși de deznădejde, fiindcă asta înseamnă că vor trebui să mențină standardul. Posturile adoptate sunt adesea considerate nepotrivite de către părinți, fiindcă – spune Wendy – „toate par să adopte mutra asta îngrozitoare de star de cinema, cu buzele țuguiate și privind pieziș prin ochelari, cu tot părul căzându-le peste față".

Celălalt aspect care îi îngrijorează pe unii părinți e posibilitatea ca fiicele lor să fie implicate în *sexting*. Asta înseamnă că fetelor li se solicită fotografii cât se poate de sugestive din punct de vedere sexual – îmbrăcate sumar, dezbrăcate până la brâu sau goale de-a binelea. Părinții au auzit că mulți băieți cer asemenea fotografii ca etapă preliminară înainte de a invita fetele la o întâlnire – arată-te și apoi eu o să te invit în oraș (dacă treci de control). Aceasta poate însemna că și băieții trimit fotografii ale lor în ipostaze menite să le arate mușchii brațelor, abdomenului sau pieptului sau chiar organele genitale.

Într-o conversație privată, Beth, o fată de 15 ani, le-a spus mamei sale și lui Suzie că băieții de la școală le cer regulat, ei și prietenelor ei, să le trimită „selfie-uri" topless. Ea refuză și le critică aspru pe cele care fac asta. Spune că băieții își respectă rareori promisiunea de a păstra fotografia „doar pentru ochii lor" și că majoritatea fotografiilor ajung să circule în toată școala

[1] O fotografie pe care ți-o faci singur, cu un aparat foto sau, mai ales, cu telefonul mobil.

sau chiar sunt postate pe internet. De asemenea, a spus că presiunea de a se alătura grupului și de a fi ca toate celelalte vine din partea altor fete, nu din cea a băieților, care îi respectă opoziția. Dar a mai spus că din cauza asta a pierdut prietene și a primit mesaje și postări online neplăcute.

IMAGINEA ASUPRA PROPRIULUI CORP

Părinții sunt adesea disperați din cauza a ceea ce pare a fi o obsesie larg răspândită printre tineri, și anume aceea de a avea „un corp corect". De fapt, sunt înspăimântați de standardele nerealiste – fete care trebuie să aibă sâni mari și talii foarte subțiri sau chiar adolescenți care aspiră să aibă mușchi care presupun câteva ore petrecute în fiecare zi la o sală de fitness și/sau consumul de steroizi. Părinții ajung să se lupte cu tinerii care evită mâncarea sănătoasă, dar rondăie produse de tip fast-food fiindcă li se pare mai ușor să creadă că sunt „la dietă" în felul acesta. Copii de 8 sau 9 ani și chiar mai mici pot începe să refuze anumite mâncăruri, să se preocupe de dieta și imaginea lor și să fie stresați sau chiar deprimați din acest motiv. Nu e o simplă problemă de greutate – copiii și tinerii pot începe să își exprime temerea că nu „arată bine". Lipsa încrederii în sine și a respectului de sine le poate afecta astfel educația, prieteniile și relațiile de familie.

HĂRȚUIREA VIRTUALĂ

Una dintre grijile exprimate destul de frecvent este cea legată de hărțuirea virtuală, prin care tinerii sunt hărțuiți, online sau prin SMS-uri și mesaje, de către oameni pe care îi cunosc sau

de către străini. Într-un studiu online realizat de organizația Family Lives, s-a aflat că 43% dintre tinerii între 11 și 16 ani au fost hărțuiți pe rețelele sociale cum sunt Facebook, Twitter, Bebo și Myspace. (Popularitatea ultimelor două s-a prăbușit cu totul.) Site-ul Ask.fm a stârnit o deosebită îngrijorare după ce a fost legat de câteva sinucideri ale adolescenților. Ask.fm are în jur de 180 de milioane de utilizatori lunar, dintre care 40% sunt sub 18 ani, și le permite să facă postări anonime. Totuși, deși hărțuirea virtuală rămâne o preocupare majoră pentru părinți, aceștia tind să se concentreze asupra hărțuirilor din lumea reală și sunt mai puțin conștienți de ceea ce se întâmplă în lumea virtuală. Asta poate fi din cauză că, așa cum spun tinerii, e mai ușor să te ascunzi și să scapi de hărțuirea virtuală decât de cea din lumea reală.

COMUNICAREA ȘI COEZIUNEA FAMILIEI

> Nu îmi văd niciodată fiul adolescent. Mă lupt să comunic cu fiecare dintre copiii mei. Toți trei au televizoare și laptopuri în camerele lor și par să petreacă tot timpul acolo. Rareori mâncăm împreună, ca o familie. Păstrez mereu frigiderul și congelatorul plin de mâncare și fiecare mănâncă atunci când vrea, fiindcă nu reușesc să-i adun la masă pe toți și nu se pun niciodată de acord cu ceea ce vor – și dacă nu e ceva ce le place, nu mănâncă.
>
> Sara, mama a doi băieți de 17, respectiv 11 ani, și a unei fete de 14 ani

Una dintre marile probleme care îi îngrijorează pe mulți părinți este faptul că rețelele de socializare și internetul au preluat controlul vieții lor de familie. Spun că folosirea constantă a rețelelor de socializare a distrus timpul petrecut în familie. Pare că vă amintiți o epocă de aur mitică atunci când vorbiți despre

zilele în care „ne găseam singuri moduri de a ne distra, adunându-ne seara ca să jucăm jocuri, să vorbim și să cântăm, fiindcă nu prea aveam altceva de făcut". Dar nu e atât de nerealist să îți reamintești un timp în care era ceva obișnuit să iei cina cu toată familia și apoi, tot cu întreaga familie, să vă adunați într-o cameră și să vă uitați la televizor. Cu discuțiile de rigoare și, uneori, cu dispute amarnice asupra a ce veți urmări. Din acest motiv, apariția televizoarelor mai ieftine și a altor dispozitive care le permit oamenilor să meargă în camere separate dacă nu se pun de acord părea la vremea aceea o binecuvântare. Acum familiile văd și reversul medaliei – faptul că petrec din ce în ce mai puțin timp împreună, iar lipsa certurilor e compensată de o lipsă de conexiune și de coeziune.

NEATENȚIA

> Avem certuri în care eu îi vorbesc, iar ea stă cu capul în telefon. Am vorbit o grămadă despre lipsa de politețe și de respect de care dă dovadă când face asta în fața altora. Și tot se mai întâmplă uneori. Simt că asta se întâmplă cu majoritatea copiilor de vârsta ei sau din preajma noastră.
>
> Ben, tatăl unui băiat de 13 ani
> și al unei fete de 16 ani

Mulți părinți se îngrijorează văzându-și copiii care par să se deconecteze pur și simplu o mare parte din timp – atenția le este îndreptată asupra dispozitivului lor, nu asupra lucrurilor care se întâmplă în cameră, mai ales atunci când ar trebui să petreacă „timp cu familia". Carla, care are trei fiice de 12, 14 și 16 ani, a spus: „M-am săturat până peste cap să vorbesc cu fiicele mele la masa de seară, în timp ce ele tastează ostentativ pe masă sau pe sub masă. Le-am spus că le voi confisca telefoanele dacă nu se

opresc. Fiica mea cea mai mare mi-a spus cu toată seriozitatea că preferă să moară decât să-mi dea telefonul ei".

Părinții spun că sunt neliniștiți din pricina asta și, mai mult, că se simt neajutorați – că simt că nu au cum să se oprească și să-i pună capăt.

Dar copiii nu rup legăturile numai cu membrii familiei lor. Carla a spus: „Am observat că și atunci când ies în oraș împreună, copiii le scriu mesaje celor care nu sunt acolo. Uneori vezi un grup în care niciunul nu vorbește de fapt cu cei din jur, ignorându-i pe cei prezenți și tastând sau trimițând mesaje sau făcând orice altceva. Oare au învățat să socializeze cu oamenii reali?"

VIAȚA, DAR NU AȘA CUM O CUNOAȘTEM NOI...

> Îngrijorarea mea este că timpul petrecut pe rețelele sociale nu este timp petrecut cu activități din viața reală. Noi obișnuiam să ieșim cu toată familia, să mergem cu bicicletele sau să ne plimbăm împreună. Și când eram acasă găteam împreună – făceam prăjituri și alte lucruri. Toate astea s-au dus pe apa sâmbetei. Nu mai au nicio activitate în aer liber, și odinioară le plăcea atât de mult să iasă!
>
> Carla, care are trei fete, în vârstă de 12, 14 și 16 ani

Părinții spun că sunt triști fiindcă nu mai împărtășesc anumite activități cu copiii lor. Dar sunt și foarte deranjați din pricină că aceștia nu mai vor să facă sport sau orice alte activități în aer liber, pe cont propriu sau împreună cu prietenii. Sunt îngrijorați din pricina problemelor de sănătate cauzate de timpul îndelungat petrecut în fața dispozitivelor – nu fac sport, nu respiră aer curat, consumă tot mai multe gustări nesănătoase și mâncare de tip fast-food. „Tot ce pare să vrea atunci când stă

cu orele la dispozitivul acela sunt biscuiții și Coca-Cola", spune Timna, care are o fiică de 15 ani.

ASTA LE OCUPĂ PREA MULT TIMP

Am știut întotdeauna ce fac copiii mei online și ceea ce fac sau privesc nu mă îngrijorează cu adevărat. În majoritatea timpului stau pe Facebook, vorbesc cu prietenii și învață. Sunt de acord cu asta, dar nu și cu timpul pe care îl petrec astfel. E mult, mult prea mult.

Gina, mama unei fete de 12 ani
și a unui băiat de 17

Părinții spun că sunt îngrijorați din pricina timpului îndelungat pe care îl petrec copiii cu dispozitivele lor, dar admit și că sunt încurcați atunci când se gândesc cum să-l scurteze sau să-l monitorizeze. Saul, tatăl a doi băieți, de 8 și 12 ani, și al unei fiice de 15 ani, spune: „Cât de mult timp e prea mult? Și chiar putem înțelege noi, la 40 de ani, lumea lor în sensul acesta? Când îi întreb îmi spun că toți prietenii lor stau mult mai mult decât ei. Greu de crezut, dar pare adevărat!" Dar părinții sunt adesea disperați și din cauză că acesta li se pare un timp pierdut, care ar putea fi petrecut făcând activități mai valoroase în lumea reală.

TRASAREA UNEI LIMITE

E greu să găsești limita dintre încredere și supraveghere – eu am controlat contul de Facebook al fiicei mele mai mari, în vârstă de 14 ani, și am descoperit că se prezenta ca având 17 ani.

Wendy, mama a două fete, de 14 și 16 ani

Părinții se întreabă adesea când trebuie să intervină, când să stea în umbră, când să fie bănuitori și când să aibă încredere. Unii simt că au făcut bine și descoperă că odraslele lor au trecut peste limita impusă fără știrea lor, făcându-i să se simtă trădați. Alții simt că au fost prea grijulii, deteriorând încrederea copiilor și făcând problema și mai dificil de abordat.

CONSECVENȚA PARENTALĂ

Știu că oscilez nebunește, de la o săptămână la alta, între ce permit și ce interzic. Aud despre câte un lucru îngrozitor și atunci le interzic orice utilizare, zile la rând, apoi îi las din nou să facă ce vor. Știu că nu e ideal.

Ben, tatăl unui băiat de 13 ani
și al unei fete de 16

Părinții se tem de rezultatul acestei combinații periculoase: izolare și atitudine defensivă din partea copiilor asociate cu ignoranța, confuzia sau lipsa de interes din partea părinților. E ceva obișnuit ca părintele să treacă de la o prea mare severitate la o mare lipsă de implicare, realizând că niciuna dintre aceste abordări nu tratează eficient situația și că această inconsecvență este distructivă.

Modul în care gestionezi interacțiunile digitale ale copiilor tăi poate fi o piatră de încercare a abilităților tale de părinte. Copiii au nevoie de comunicare, limite, reguli ferme, dar corecte. Dacă simți că nu aplici acest lucru la interacțiunile lor digitale, îți vom oferi îndrumare și câteva strategii care te pot ajuta.

EDUCAȚIE, EDUCAȚIE, EDUCAȚIE

Chiar îmi fac griji din pricina modului în care „conversația prin mesaje" tâmpește – ce impact poate avea asupra capacității lor de a scrie corect și de a se exprima clar la școală, la universitate și, mai târziu, la serviciu? Și văzând modul în care zboară de la un lucru la altul, mă întreb dacă vor învăța vreodată să se apuce serios de ceva temeinic.

Sara, mama a doi băieți, de 17 și 11 ani,
și a unei fete de 14 ani

În ciuda faptului că dispozitivele digitale sunt acum integrate în programa multor școli, o temă comună pentru mulți părinți este faptul că simt că folosirea acestor dispozitive, în special prin mesaje, postări și SMS-uri, nu îi ajută cu nimic. Mesajele scurte și lapidare, în special pe platformele care limitează utilizatorii la 140 de caractere, cum face Twitter-ul, îi încurajează pe tineri să ignore scrierea corectă, gramatica, formulele tradiționale de adresare, iar părinților li se pare alarmant, fiindcă își imaginează că nu vor fi în stare să se adapteze atunci când va fi nevoie de formulări mai „corecte", la școală, la examene sau la locul de muncă.

FAPTUL CĂ ACORDĂ MAI MULTĂ ATENȚIE PRIETENILOR DECÂT ȚIE

Părinții tinerilor, în special cei ai adolescenților, s-au simțit întotdeauna în competiție cu prietenii copiilor lor. Sunt mai atenți la ceea ce gândesc, cred sau spun prietenii lor decât la tine? Ești prețuit și ascultat la fel de mult ca prietenii lor? E greu să crezi asta când tinerii vin acasă cu mintea atât de plină de ceea ce s-a spus, gândit sau făcut la școală sau de ceea ce au împărtășit cu

prietenii lor. Sentimentul e mult mai acut atunci când acești prieteni par să aibă acces în casa ta, în dormitorul copiilor tăi și, cu siguranță, la atenția lor, 24 de ore, 7 zile pe săptămână.

FAPTUL CĂ NU ȘTII CE PUN COPIII LA CALE

Petrec o mulțime de timp pe telefoane, chiar și atunci când se află în compania fizică a prietenilor lor. Chiar mă întreb ce naiba pun la cale și, de fiecare dată când încerc să aflu, mă încurc.

Paul, tatăl a doi băieți, de 9 și 13 ani,
și a unei fete de 15 ani

Părinții se tem că nu înțeleg lumea în care trăiesc copiii lor – aplicațiile pe care le folosesc sau felul în care interacționează unul cu celălalt prin intermediul rețelelor sociale. Părinții s-au simțit dintotdeauna oarecum excluși din anumite aspecte ale vieții copiilor lor. Copiii încurajează acest sentiment folosindu-se de argou – un limbaj privat care evoluează și se schimbă constant, astfel că doar utilizatorii lui pot să țină pasul și să se înțeleagă unul pe altul. Rețelele de socializare și tehnologia digitală par să aibă un avantaj similar – sunt folositoare și au avantajul adițional de a arăta cine e conectat și cine nu.

FAPTUL CĂ NU-I ÎNȚELEGI ȘI PIERZI ASTFEL CONTROLUL

Mă enervează cu adevărat faptul că nu știu ce fac copiii mei cu telefoanele. Cele două fiice ale mele par să petreacă atâta timp chicotind și comparând chestii de pe telefoanele lor, iar fiul meu stă și le

privește, rece și superior. Nu pot să le fac să respecte nicio regulă sau limită, fiindcă nu știu ce fac, pur și simplu!

Hannah, mamă a unei fiice biologice de 15 ani,
a unui băiat de 17 ani și a unei fiice vitrege

Părinții au văzut dintotdeauna că e dificil să renunțe, să recunoască și să accepte că odraslele lor încep să stea pe propriile picioare. O neliniște răspândită referitoare la tehnologia digitală e faptul că aceasta ne zăpăcește, iar modul în care o folosesc tinerii pare să ne depășească, astfel că ne simțim supărați și iritați de pierderea controlului pe care o implică ea. Chiar și părinții mai tineri, care o folosesc regulat, pot să se simtă cu un pas sau doi în urma copiilor lor.

PROPRIILE TALE INTERACȚIUNI DIGITALE ȘI MODUL ÎN CARE CONTRIBUIE ELE LA ACEASTĂ PROBLEMĂ

Bun, scriu asta și, în timp ce o fac, îmi dau seama că e o problemă. Dar adevărul este că primul lucru pe care îl facem, eu și soțul meu, când ajungem acasă, este să ne controlăm poșta electronică, mesageria și rețelele sociale. Eu o fac pe telefon, în timp ce intru în casă, iar soțul meu o face pe drum de la gară. Copiii noștri încep să facă asta în autobuz și continuă cu același lucru toată seara. La fel facem și noi – eu pe tabletă în bucătărie, în timp ce pregătesc cina, iar el pe telefon, în sufragerie.

Sara, mamă a doi băieți, de 17 și 11 ani,
și a unei fete de 14 ani

Mulți părinți își fac griji din pricina exemplului pe care îl dau copiilor prin utilizarea tehnologiei digitale. Unii părinți își controlează e-mailurile de la serviciu și pe cele personale pe dispozitivele de acasă, alții folosesc telefoanele mobile. Unii folosesc

Facebook și Twitter, alții le folosesc pe acestea și, în plus, alte rețele de socializare. Fie că ești nou-venit sau un utilizator mai vechi, că le folosești în mod regulat sau mai puțin regulat, poți să te îngrijorezi gândindu-te că purtarea ta transmite un mesaj puternic despre ceea ce este sau nu este acceptabil. Părinții ne spun că simt nevoia de a impune reguli referitoare la folosirea tehnologiei digitale în casele lor, dar nu știu sigur ce să spună, când să spună sau cum să le încurajeze.

PRINCIPALELE PROBLEME

Mulți părinți consideră că acestea sunt principalele neliniști legate de relația dintre copiii lor și tehnologia digitală. Poți să fii de acord sau poți să ai și alte îngrijorări. Dar există și alte probleme, mai periculoase? Avem anxietăți, dar oare ne-am dus la partea profundă a ceea ce sunt amenințările inerente pe drumul de acces al tinerilor la tehnologia digitală și la folosirea ei? O să explorăm acest lucru în următoarele două capitole.

Poți încerca și tu!

Neliniștile acestea se potrivesc cu cele experimentate de tine sau ai altele? Încearcă acest exercițiu rapid ca să vezi ce ți se potrivește, ce nu și dacă simți că ai avea nevoie de mai multe informații cu privire la problema respectivă. Dacă vrei să știi mai multe despre câteva abordări posibile și de unde să afli mai multe informații, mai târziu vom trata multe dintre aceste subiecte și îți vom indica locurile în care poți obține ajutor.

	Mă îngrijorează	Nu mă îngrijorează	Vreau să știu mai mult
Accesul la pornografie și violență			
Cunoștințele tehnice			
Facturi mai mari			
Descărcarea virușilor			
Când au nevoie de protecție			
Selfie-urile și sexting-ul			
Imaginea de sine			
Hărțuirea virtuală			
Comunicarea și coeziunea familiei			
Neatenția			
Viața, dar nu așa cum o știm noi			
Faptul că le ia mult prea mult timp			

Trasarea unei limite			
Consecvența parentală			
Mediocrizarea			
Faptul că acordă mai multă atenție prietenilor			
Faptul că nu știi ce pun la cale			
Faptul că pierzi controlul			
Propriile tale interacțiuni digitale			

La sfârșitul cărții vei găsi o anexă în care sunt enumerate organizațiile ce oferă ajutor în privința acestor subiecte și alte lecturi adiționale. • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

3

IMPACTUL LUMII DIGITALE ASUPRA FAMILIEI

Nu m-am prea interesat de implicarea fiului meu pe internet și pe rețelele de socializare, până când s-a descoperit că trei băieți din clasa lui colecționau sexturi cu fetele din școală. După cât se pare, aveau sute. Unele dintre fete au aflat și le-au spus părinților, care s-au înfuriat foarte tare. Doi dintre băieți au primit o avertizare din partea poliției, iar al treilea a primit un ultimatum, fiindcă postase unele mesaje pe internet. Am fost surprinsă să aflu așa ceva, fiindcă nu era un lucru neînsemnat. Însemna că incidentul fusese înregistrat și avea să le strice șansele în viață – de exemplu, nu mai aveau cum să aleagă profesii ca avocatura sau învățământul. L-am mustruluit bine pe fiul meu și i-am spus că ar fi de preferat să nu fi fost implicat în povestea asta. L-am avertizat să nu facă nimic de felul acesta și i-am spus că de acum înainte aveam să impun reguli. A fost foarte docil!

Naomi, mama unui băiat de 17 ani

În capitolul 5 vom explora aspectele pozitive ale tehnologiei digitale. Din cercetările pe care le-am făcut pentru această carte am văzut limpede că lumea digitală aduce multe beneficii și oportunități, nu doar amenințări. Sigur că nu vrem să oferim o prezentare complet negativă. Dar, ca să putem înțelege și controla tehnologia digitală și să știm cum o putem folosi noi și copiii

noștri, al doilea pas, după ce am luat în considerare neliniștile pe care le exprimă cei mai mulți dintre părinți, este să ne uităm la îngrijorările reale referitoare la folosirea tehnologiei digitale. Am împărțit aceste două îngrijorări în două secțiuni, în capitolul acesta și în capitolul următor. Mai întâi vom analiza lucrurile care ar trebui să te îngrijoreze.

După cum am văzut, mulți părinți au o serie de neliniști referitoare la folosirea tehnologiei digitale. Dar sunt justificate aceste temeri? Realitatea este că mulți tineri se nasc cu abilități digitale, cresc cu aceste dispozitive și le consideră ceva firesc. Mulți din generația mai vârstnică sunt imigranți în lumea digitală – lipsa de experiență și de încredere îi poate face inutil de precauți. Și un grup considerabil de părinți, care crește mereu, se află la mijloc – am crescut cu tehnologia digitală în timp ce ea se dezvolta, am folosit-o destul de mult, dar poate că nu am ajuns chiar la imersiunea totală în acest mediu, care apare atunci când te naști având telefoane inteligente și tablete. Însuși faptul că o considerăm firească, așa cum o consideră și copiii noștri, poate face ca amenințările ei să fie mai ascunse și, prin urmare, mai periculoase. Da, ar trebui să ne îngrijorăm, și în capitolul acesta ne vom uita la dovezile tot mai numeroase care atestă că accesul liber și nechibzuit la mediul digital poate crea probleme pentru tineri, pentru părinți și pentru societate în general. Ca și în cazul altor lucruri, nu lucrul în sine este rău, ci felul în care îl folosim sau abuzăm de el aduce cu sine probleme îngrijorătoare.

Părinții care au răspuns la studiul nostru online ne-au spus că odraslele lor sunt „complet conectate". Raporturile tipice spun următoarele: „Copiii au telefoane și laptopuri. Fiul meu are propria tabletă și, de anul acesta, școala a oferit o tabletă fiecărui elev. Avem și o consolă de jocuri".

Trebuie să acceptăm această realitate: copiii noștri trăiesc într-o lume diferită și, fie că ne place, fie că nu (și eu bănuiesc că celor mai mulți dintre noi nu le place deloc), viața lor socială este strâns legată de rețelele de socializare și dispozitivele lor. Nu poți să știi tot ce fac și nici nu ar trebui să știi, așa cum pe vremea mea nu se citea în jurnalul cuiva. Deci trebuie să le lăsăm o oarecare libertate.

Phil, tatăl a trei copii de 9, 14 și 16 ani

Unii părinți le acordă copiilor libertate. Alții li se alătură – autoarea unor articole de ziar raporta veselă că îi place să folosească rețelele de socializare și telefoanele mobile ca să păstreze legătura cu copiii ei și că îi este mult mai ușor să le scrie ca să-i anunțe că cina e gata decât să strige de la capătul scării. Mai bine, desigur, ar fi să faci din bucătărie inima căminului și să-i faci și pe ei părtași la pregătirea cinei, sporovăind și întărind legăturile de familie, pentru că astfel ar câștiga deprinderi valoroase și nu ar mai mânca ciudățenii... Totuși, alții încearcă să oprească valul, interzicând, blocând sau controlând în alte moduri accesul tinerilor la internet.

Deci care sunt problemele reale
care ar trebui să provoace neliniște?

DURATA TIMPULUI DE VIZIONARE ȘI VÂRSTA LA CARE ÎNCEPE

Copilul meu de șapte luni e fascinat deja de ecrane și display-uri, chiar dacă nu îi permitem să se uite la televizor; dar noi, părinții, petrecem aproape fiecare moment pe iPad, pe telefon sau la computer din motive de serviciu, așa că el vede destule monitoare. Știe deja că, dacă atingi majoritatea ecranelor, se întâmplă ceva interesant. Nu am început încă să stabilim reguli sau să ne gândim cum le vom pune în aplicare – o s-o facem la un moment dat.

Joanna, părinte de puțin timp

Știam că nu trebuia să deschidem prea des televizorul în fața celor mici, dar nu ne-am dat seama că sunt ecrane peste tot (la computere, iPad-uri, telefoane etc.), astfel că fetițele noastre cunosc aceste dispozitive de când erau foarte mici și li se par normale și sigure. Într-adevăr, trebuie să le educăm în privința pericolelor.

Rose, mamă a două fete, de 12 luni și 2 ani

Mulți dintre noi nu recunosc decât atunci când e prea târziu că ecranele și dispozitivele digitale sunt prezente pretutindeni și că accesul la internet și la rețelele de socializare e foarte simplu. În aceasta rezidă una dintre amenințări. E într-adevăr foarte greu să îi ferești pe tineri de toate acestea. Ne putem spune că sunt protejați dacă nu le permitem copiilor să atingă aceste obiecte. Dar noi le folosim, iar ei le văd și ne văd folosindu-le încă de la naștere. Și, bineînțeles, e din ce în ce mai răspândită credința că tinerii vor dori să le folosească și vor avea voie să le folosească de la o vârstă foarte fragedă. Acum poți cumpăra cărucioare cu slot-uri pentru tablete. Bebelușii învață de la câteva luni să folosească dispozitivele și sunt mii de aplicații destinate copiilor sub trei ani, care se bazează pe versuri de grădiniță, jocuri sau învățarea alfabetului. Acestea includ:

- Sunete liniștitoare despre care se spune că îl ajută pe bebeluș să se relaxeze și să doarmă mai bine. Sunetele includ o mașină în mers, muzică clasică și sunete din uter.
- O pisicuță care toarce sau miaună când o mângâi și repetă tot ce spui.
- Baloane în formă de animal, pe care le umfli suflând în microfonul telefonului sau pe care le creezi scuturând telefonul.
- Un joc virtual de-a v-ați ascunselea, care scoate sunete de animale atunci când tastezi semnul grafic.

- Un joc care îi încurajează pe copii să facă ordine – învârți o roată ca să găsești o sarcină și ești răsplătit cu o muzică mai rapidă și cu stele, dacă îndeplinești rapid sarcina.

Una dintre măsurile semnificative ale schimbării sociale este felul în care sunt înfățișate lucrurile în reclame. Chiar și în reclamele care nu intenționează să vândă un program sau un dispozitiv, copiii foarte mici – chiar și bebelușii – sunt prezentați regulat ca privind sau manipulând telefoane inteligente sau tablete. Lucy ne-a povestit despre un copil de doi ani care atingea ecranul televizorului din casă și nu înțelegea de ce nu se întâmpla nimic. Iar Simon ne-a spus altă „povestioară nostimă" despre nepotul său de doi ani: „Alaltăieri era îmbufnat. Buza de jos îi tremura, a întins brațele și a spus: «I... Pad. I... Pad»". Lui Simon nu i s-a părut deloc amuzant. Știe că din ce în ce mai mulți psihologi și medici avertizează asupra vârstei la care ar trebui să li se permită copiilor să se „distreze cu ecranele". Conform unor rapoarte, expunerea la ecrane înainte de împlinirea vârstei de 2 ani e asociată cu diminuarea capacității de învățare, creșterea impulsivității și scăderea capacității de control al crizelor de furie și al altor comportamente negative.

Având în vedere că folosim atât de multe dispozitive în prezența copiilor, s-ar putea să ni se pară imposibil să limităm timpul pe care îl petrec ei în fața ecranului. Societatea insistă foarte mult asupra utilizării tehnologiei digitale de la o vârstă fragedă, destinând aplicații, programe, filme și materiale audio copiilor foarte mici – sau părinților acestora, cu sugestia că îți faci o mare favoare ție și copilului dacă le folosești. Ce părinte nu oftează ușurat când bebelușul stă cuminte un moment în grija televizorului? Ce ademenitor e să ai la dispoziție metode noi, cu lumini

intermitente și sunete gânguritoare pe tabletă sau telefon, ca să liniștești un copil care plânge!

Folosirea tehnologiei virtuale cu scopul de a-ți oferi puțin timp liber sau acceptarea pretențiilor copilului înseamnă că părinții nu mai sunt atenți la cât de des și cât de mult se uită copiii lor la ecrane. Și, bineînțeles, la ceea ce pot să vadă. În Marea Britanie avem o „convenție" prin care programele pentru adulți nu sunt transmise la televizor înainte de ora 21:00. Totuși, cei care au acces la internet le pot vedea „la cerere", ceea ce înseamnă că orarul canalelor de televiziune e acum irelevant. Dacă ai un copil și acesta are în dormitor un monitor conectat la internet sau acces la un DVD-player care poate fi conectat la televizor, la computer sau la o consolă video, poate să vadă sau să joace orice dorește, oricând dorește. În afară de cazul în care îl sfătuiești și îl supraveghezi.

Unii părinți par să simtă că jocurile sunt mai inofensive decât internetul.

> Au voie să stea pe internet până la ora 21:00 în timpul săptămânii și până la 22:30 la sfârșitul săptămânii. Băieții sunt mai atrași de consolele video și au aceeași oră de stingere, dar mai puțin strictă.
>
> Brian, tatăl unei fete de 13 ani
> și a doi băieți, de 12 și 16 ani

Poate că el, ca mulți alți părinți, nu își dă seama că jocurile pe console sunt și ele porți spre internet.

Părinții pe care i-am întrebat au spus că timpul pe care îl petrec copiii lor online variază între:

- 24 de ore, 7 zile pe săptămână
- 15 ore pe săptămână pentru un copil de 11 ani și aproape 40 de ore pe săptămână pentru unul de 13 ani

- până la ora 21:00 în timpul săptămânii și până la 22:30 la sfârșitul săptămânii
- 30 de minute pe zi pentru un copil de 9 ani, plus timpul dedicat temelor, și 2-3 ore la televizor, cu 30 de minute pentru lectură
- 4 ore pe zi pentru un copil de 17 ani
- 5 ore pe zi pentru un copil de 14 ani, mai mult la sfârșitul săptămânii
- 7 ore pe zi, dar numai înainte de ora 21:00; toată ziua de sâmbătă, iar duminică deloc.

MAI MULT TIMP ÎN FAȚA ECRANULUI ÎNSEAMNĂ MAI PUȚIN TIMP PENTRU SOMN

Chiar mă îngrijorează orele de somn și orele petrecute pe dispozitive. Are la îndemână telefonul tot timpul, chiar și când doarme. La școală, dacă nu le interzice profesorul, stau cu telefonul deschis. Am observat că la serviciu toți tinerii își verifică telefoanele tot timpul.

Bella, mama unui băiat de 15 ani

Iată rezultatele cercetării efectuate de Ofcom, autoritatea de reglementare a comunicațiilor din Marea Britanie:

- Petrecem de două ori mai mult timp pe internet față de acum zece ani.
- Cea mai mare creștere din ultimii cinci ani a fost printre tinerii cu vârste între 16 și 24 de ani, care și-au triplat timpul de utilizare a dispozitivelor digitale.
- Mai mult de 25% dintre utilizatorii de internet urmăresc programe de televiziune sau filme online, în comparație cu unul din zece în 2007. Numărul de utilizatori care ur-

măresc videoclipuri online aproape că s-a dublat în 8 ani, ajungând de la 21% la 39% dintre utilizatorii de internet.

- Folosirea rețelelor de socializare s-a triplat din 2007. Aproape 75% dintre utilizatorii de internet cu vârsta de 16 ani și peste au spus că au un profil pe o rețea de socializare, în comparație cu 20% în 2007.

Dar de ce ar trebui să ne îngrijoreze faptul că tinerii folosesc ecranele? Cercetătorii sugerează că prea mult timp petrecut în fața ecranelor dăunează sănătății psihice a copiilor și dezvoltării lor nervoase. Unul dintre cele mai mari studii despre efectele revoluției digitale asupra copiilor, realizat de Ministerul Sănătății din Anglia, conchide că subiecții care petrec mai mult de patru ore pe zi în fața televizorului sau a calculatorului sunt mai predispuși la anxietate sau la depresie. „Cu cât este mai îndelungat timpul petrecut în fața ecranului, cu atât este mai mare impactul negativ asupra dezvoltării comportamentale și emoționale", spune Kevin Fenton, director al Departamentului de Sănătate și Prosperitate.

Aici sunt câteva probleme. Una este efectul unui ecran luminat, pâlpâitor, asupra dezvoltării creierului. Alta este faptul că ecranele luminoase inhibă somnul, o preocupare majoră pentru părinți. Stilul sedentar de viață care poate rezulta din folosirea excesivă a ecranului poate duce la diabet, creșterea tensiunii arteriale și o durată mai scurtă a somnului, fiindcă tinerii nu fac mișcare, nu se simt obosiți și nu reușesc să adoarmă la timp.

> Avem o mulțime de discuții despre timpul pe care ei îl petrec la calculator. Stabilim limite, dar există neînțelegeri frecvente în privința lor și uneori mi se pare că îmi petrec toată viața țipând. Urăsc treaba asta. Recent, am hotărât să fim stricți și să le spunem că pot să-l folosească sâmbătă dimineața, cât timp sunt la cumpărături, iar apoi își pot controla mesajele o dată pe oră; duminica este o

zi pe care o petrecem în familie – fără dispozitive. Câte certuri am avut la început din cauza asta!

Gina, mama unei fete de 12 ani
și a unui băiat de 17 ani

Părinții se pot trezi că sunt implicați într-un cerc vicios. Când au de ales între a merge la culcare, a mai juca o rundă dintr-un joc interesant, a urmări un film captivant sau a crea un videoclip, cei mai mulți dintre copii vor opta pentru ultimele variante, insistând asupra faptului că „nu sunt obosiți". Cei mai mulți dintre părinți știu că un copil de 4-5 ani are nevoie de 10-12 ore de somn, iar unul de 7-12 ani are nevoie de 9 până la 10 ore și jumătate de somn pe noapte. Dar ne dăm seama cu toții că adolescenții au nevoie de 9 ore și ceva? Ei sunt cei care se lipsesc adesea de somn, fiindcă insistă să se culce odată cu adulții, spunând că nu pot dormi, și stau treji până la miezul nopții. Părinții se lasă păcăliți, crezându-i pe cuvânt sau uitând să controleze la ce oră sting adolescenții lumina sau monitorul.

Ca părinți, încercăm să le limităm timpul petrecut pe dispozitive. Am aflat că trebuie să îi supraveghem, altfel dispozitivul nu este închis la timp.

Sonia, mama a două fete, de 9 și 11 ani

Un copil care stă noaptea târziu se poate trezi la timp pentru a merge la școală, dar este irascibil și epuizat, și rezultatele sunt mai slabe decât ar fi normal. Iar proasta lui dispoziție și proasta ta dispoziție conduc la conflicte și certuri care înrăutățesc situația. O soluție este să stabiliți o oră de culcare, să vă puneți de acord și să o aplicați și o rutină de somn – cu mai mult accent pe aceasta din urmă. Iar altă soluție, când este vorba despre adolescenți, ar fi să încurajați școlile la care învață copiii să își revizuiască orarul. Cercetările arată că adolescenții sunt predispuși biologic să se culce după miezul nopții și să se trezească târziu. Nu se trezesc

de-a binelea înainte de 9 sau 10 dimineața – cu mai mult de două ore mai târziu decât adulții. Învață mai mult după-amiaza, dacă li se permite să urmeze un asemenea program. Acum, câteva școli din Marea Britanie experimentează, permițându-le elevilor adolescenți să înceapă cursurile mai târziu – unii la 11:30 dimineața – sau mutând orele de la 10 dimineața până la 17:30. Dar... tot trebuie să se culce la timp, ca să poată dormi 9 ore și jumătate!

ANGAJAMENTUL PĂRINȚILOR ȘI IMPLICAREA FAMILIEI

> Anul trecut a m avut probleme teribile și le-am pus pe seama faptului că i-am permis fiului nostru mai mare să petreacă atât de mult timp online. Doar atunci când am avut o discuție lungă și serioasă cu unul dintre profesorii lui am înțeles că cea mai mare problemă a sa erau certurile dintre mine și tatăl lui. Naviga pe internet ca să scape. Petrecea mult timp online și era deprimat. Dar era ca în povestea cu oul și găina – depresia îl împingea să navigheze pe internet, nu invers. Am primit ajutor, suntem mai bine, casa e un loc mult mai plăcut pentru toți și dintr-odată nu mai petrece atât de mult timp pe internet.
>
> Mama unui băiat de 16 ani

După cum s-a menționat, cercetările arată următoarele: „Cu cât este mai îndelungat timpul petrecut în fața ecranului, cu atât mai mare este impactul negativ asupra dezvoltării comportamentale și emoționale", conform directorului Departamentului de sănătate și bunăstare de la Ministerul Sănătății din Anglia. Dar este foarte probabil ca tinerii care petrec atât de mult timp pe internet să o facă din motive care contribuie la aceste probleme comportamentale și emoționale. Uneori, ca să îți convingi copilul să nu mai petreacă atât de mult timp pe internet, nu trebuie să

i-o interzici, ci să afli de ce se îndreaptă spre această soluție și de ce au apărut asemenea probleme. Adesea, e mai ușor să dai vina pe influența externă decât să observi ce se întâmplă în familie, între părinți și între părinți și copii, și care sunt lucrurile care trebuie îndreptate.

INCAPACITATEA DE CONCENTRARE

> Nu știu dacă nu cumva idealizez trecutul, dar uneori simt că cei doi copii ai mei nu pot fi atenți la ceva mai mult de câteva minute. Oare așa eram și noi? Alaltăieri încercam să asamblăm o bibliotecă în dormitorul celui mic și el s-a uitat peste foaia cu instrucțiuni destul de simple, dar lungi, și apoi a aruncat-o, spunând că nu poate să-și bată capul. Eu am luat-o încet și am terminat treaba, dar el nu a putut sau nu a vrut să se concentreze.
>
> Josh, tatăl a doi băieți, de 12 și 15 ani

Folosirea tehnologiei digitale, în special accesul la internet și rețelele de socializare, a dus la creșterea *multitasking*-ului[1]. În adolescență, probabil că ne-am certat cu părinții noștri, spunând că ne putem face temele sau putem învăța mai bine cu muzica urlând și cu televizorul în funcțiune. Acum copiii se așteaptă să privească programe pe ecran, să socializeze, să scrie bloguri, să-și actualizeze profilul și să scrie SMS-uri în timp ce lucrează – așa cum fac mulți adulți. Într-adevăr, *multitasking*-ul a ajuns să fie considerat sănătos și util – să lucrezi, să privești și să faci în același timp cumpărăturile săptămânale pare să fie supereficient. În această afirmație există și o doză de adevăr, dar unii psihologi cred că supraîncărcarea cu informații poate fi dăunătoare. Ei au observat un fenomen curios – unii dintre oamenii care se bucură

[1] Capacitatea de a îndeplini mai multe sarcini sau activități simultan, într-o perioadă scurtă de timp.

de cel mai mare succes în lumea artei sau a afacerilor nu sunt întotdeauna conectați, dimpotrivă, sunt mai întotdeauna deconectați. Ei folosesc agende și stilouri și telefoane clasice. Spre deosebire de cei mai mulți dintre oameni, ei oferă creierului lor șansa de a visa cu ochii deschiși și de a se odihni, în loc de a-l suprasolicita. Argumentul este că cei care sunt în aparență cei mai buni la *multitasking* sunt pur și simplu mai talentați atunci când este vorba despre a schimba sarcinile între ele – cei mai mulți dintre oameni consideră că, dacă există prea multe probleme care să le solicite atenția, le scade capacitatea de concentrare și productivitatea. Și care este efectul general al acestui lucru? Producătorii de jocuri spun că știu acum că instrucțiunile trebuie să fie foarte scurte și simple. Generația actuală de jucători, spre deosebire de cea anterioară, nu poate să citească mai mult de un rând sau două. Poate că ai observat că a crescut numărul instrucțiunilor video, în detrimentul celor textuale, în cazul multor lucruri, de la rețete de mâncare la idei pentru cadouri pe care le faci singur. *Multitasking*-ul și trecerea constantă de la o sarcină la alta poate însemna că ne este mult mai greu să ne concentrăm asupra unui singur lucru un timp mai îndelungat.

INCAPACITATEA DE A TE PLICTISI

> Când eram tânără și mă plângeam: „Mă plictisesc!", mama îmi spunea: „Plictiseala e plictisitoare. Du-te și găsește ceva de făcut!" Și așa făceam.
>
> Suzie Hayman, care are un fiu vitreg de 48 de ani și o nepoată de 9 ani

Oare tinerii de astăzi mai au timp să se plictisească? Sau pun mâna pe telefon, tabletă, consolă de jocuri – ca să se joace, să pălăvrăgească, să descarce sau să încarce diferite lucruri? Acest

lucru are câteva efecte asociate interesante. Conform Biroului Național de Statistică, numărul fetelor care rămân însărcinate înainte de 18 ani a scăzut la jumătate față de acum 25 de ani. În același timp, și consumul de droguri s-a înjumătățit, numărul adolescenților care consumă alcool a scăzut cu o treime și majoritatea nu fumează. Dar oare vestea asta este atât de bună precum pare? De ce obișnuiau tinerii să bea, să fumeze și să facă sex? În cea mai mare parte fiindcă se plictiseau și voiau să facă ceva sau să facă parte din ceva – să se întâlnească cu prieteni la fel de plictisiți. Acum, în schimb, apelează la ecran.

Să nu te plictisești niciodată poate fi la fel de distructiv ca băutul, fumatul sau sexul timpuriu. Poate însemna că tinerii cresc cu puține resurse personale – nu trebuie să-și pună niciodată imaginația la treabă și nu trebuie să aleagă să găsească ceva de făcut. Meditația și gândirea originală, explorarea unor soluții diferite și a unor idei noi și, mai ales, construirea relațiilor personale și învățarea negocierii și compromisului pot să dispară.

PRIETENIILE REALE ȘI COMUNICAREA

Aparțin mișcării luddite[1] prin firea mea și în cea mai mare parte a timpului îmi doresc ca internetul și telefoanele mobile să nu fi apărut niciodată. Încerc să nu le văd viețile prin prisma unei persoane care a copilărit în anii '70-'80, totuși îmi doresc să petreacă mai mult timp făcând activități fizice și mai puțin timp legați de ecrane.

Amal, mama a două fete, de 8 și 11 ani,
și a unui băiat de 13 ani

[1] Grupuri de muncitori din industria textilă care au distrus mașinăriile la începutul secolului al XIX-lea, opunându-se astfel mecanizării industriei.

Ca și atunci când renunță la somn în favoarea ecranului, copiii aleg adesea dispozitivele și nu petrecerea timpului cu familia sau cu prietenii, față în față. Family Lives a primit rapoarte tulburătoare de la personalul grădinițelor și școlilor primare despre copii care privesc în jos când vorbești cu ei, de parcă ar căuta un ecran, în loc să-și ridice privirea spre fața interlocutorului. În același fel, auzim de la părinți și de la alți adulți că grupurile de adolescenți, acasă sau în public, par să se concentreze asupra dispozitivelor lor, în loc să vorbească cu oamenii de lângă ei. Contactul vizual este un lucru pe care bebelușii și copiii îl caută și căruia îi răspund, dar și ceva ce trebuie să învețe prin experiență. În același fel, comunicarea față în față trebuie să fie experimentată și învățată. Copiii care petrec timp cu oamenii din viața lor și au această interacțiune învață să împărtășească, să simtă împreună cu alții, să-și controleze emoțiile și relațiile în măsura în care se realizează prima condiție. Aceștia sunt factori-cheie în reducerea anxietății și a conflictelor în copilărie. În schimb, rețelele de socializare îi învață pe utilizatori să se aștepte la scurte crâmpeie de informație. Se spune că 90% din comunicare rezidă în limbajul corporal, în tonul vocii și în expresia feței. Dacă vezi doar 10%, ești foarte dezavantajat. Nu există nicio nuanțare, nicio intimitate reală și o firavă conexiune. În schimb, postarea statusurilor prin intermediul rețelelor sociale duce la o nevoie inerentă de acceptare și de a primi un *like*. Ce se întâmplă însă dacă un status primește 20 de *like*-uri, dar următorul nu primește niciunul sau foarte puține? Am auzit, desigur, despre copii care s-au îmbolnăvit de depresie din acest motiv. Poate că asta îi determină pe mulți dintre ei să posteze afirmații imorale, exagerate.

Prea mult timp petrecut în fața ecranului poate să ducă și la o perspectivă foarte mecanică asupra vieții. Copiii ajung să creadă că pot controla evenimentele din viață și oamenii – așa

cum fac într-un joc – și că rezultatele trebuie să fie imediate, așa cum sunt adesea online. Deprinderile emoționale importante pot fi subminate, în timp ce copiii își pierd capacitatea de a socializa și încep să creadă că ar putea exercita controlul, primind satisfacție imediat.

CONFLICTUL ÎN FAMILIE

> Desigur, copiilor noștri nu le place când trebuie să închidă telefoanele și tabletele, la masă sau la culcare. Uneori avem tărăboi din pricina asta – îi prind vorbind cu prietenii lor pe rețelele sociale noaptea, când ar trebui să doarmă. Le cer să închidă totul când ajung acasă și îi găsesc tastând pe sub masă, în timp ce eu încerc să îi întreb cum le-a mers în ziua respectivă și îmi pierd răbdarea. Țipă și ei la mine și așa trece seara.
>
> Charlotte, mama unui băiat de 13 ani
> și a unei fete de 15 ani

Conflictele dintre părinți și copii sunt la fel de vechi ca instituția familiei și au o multitudine de cauze și motive. Dar dispozitivele digitale și rețelele de socializare – sau, mai bine zis, felul în care le administrăm – nu ajută. Dispozitivele care te conectează cu lumea din afară au câteva efecte asupra coeziunii familiei. Atât părinții, cât și copiii pot suferi din cauza membrilor familiei care sunt dornici să petreacă timpul cu alții, și nu cu ei, nu doar în afara casei, ci și atunci când sunt în casă. Astfel că se pot simți respinși, jigniți și ignorați. În același timp, cei dintâi pot să simtă că sunt nevoiți să îndeplinească cererile rețelelor de socializare, răspunzând cunoștințelor din exterior și acordându-le atenție, în timp ce persoanele de lângă ei simt că sunt ignorate. Amărăciunea poate afecta ambele părți, ducând la mânie și certuri, singurul

mod prin care li se recunosc cererile și li se acordă atenție. Odată ce fiecare parte consideră că singurul mod de a obține atenție este să țipe și să se certe, pot fi prinși de un ciclu conflictual, pe măsură ce fiecare din ei află că atenția negativă e singura atenție pe care s-ar putea să o primească.

Conflictele sunt alimentate și atunci când părinții sau adulții apelează la opiniile altor persoane: „De ce nu poți să fii și tu cum e cutare?", „Prietenul meu spune că ești atât de nedrept!", „Toți copiii de la școală pot, eu de ce nu pot?" E destul de rău că adulții și copiii știu că certurile lor sunt cunoscute și comentate verbal de prieteni și de alți membri ai familiei, după eveniment, ducându-se vorba. Acum ambele părți pot pune pe internet comentariile sau chiar fragmente video sau audio din ceartă și pot cere sprijin. Așa-numitele comentarii „părintele e făcut de rușine" sau „copilul e făcut de rușine" pot părea foarte amuzante pentru moment – și e destul de liniștitor să știi că toți oamenii din lume, nu doar cei din cercul tău social, sunt alături de tine și spun și ei ce părinți teribili sau ce copii înfiorători au. Dar nu mai e la fel de amuzant sau de liniștitor atunci când ambele părți sunt încă indignate din cauza pierderii încrederii și a umilirii de durată cauzate de acest comportament. Toți trebuie să recunoaștem că în folosirea internetului și a rețelelor de socializare nu există un buton real de ștergere. „Charlie m-a mușcat de deget" este un filmuleț video amuzant pe care l-a postat un tată în 2008, arătând un bebeluș care mușcă degetul fratelui mai mare. După șapte ani, are peste opt milioane de vizionări și a fost cel mai vizionat video în afară de câteva filmulețe cu muzică. După șapte ani, frații nu erau deranjați de faptul că erau cunoscuți în toată lumea. Dar s-ar putea să se simtă altfel când vor ajunge adolescenți. Alți părinți și copii au aflat că e foarte greu să ierte că au fost făcuți de rușine în public.

TDNPC - TEAMA DE A NU PIERDE CEVA

Copiii mei înțeleg de fapt și acceptă în principiu ceea ce le spunem. Problema este că sunt foarte presați să țină pasul cu prietenii lor. Fiica mea mi-a spus acum câteva săptămâni că i-ar plăcea să renunțe un timp la telefon. Dar numai – și aici e toată problema – dacă toți ceilalți ar face la fel.

Tim, tatăl unui băiat de 11 ani
și al unei fete de 15 ani

Probabil că cea mai mare presiune pe care o simt toți cei care utilizează rețelele de socializare este Teama de a Nu Pierde Ceva. Dacă nu ești acolo, te temi că prietenii vor vorbi pe la spatele tău și vei deveni ținta glumelor. Sau că oamenii de acolo vor lega relații mai strânse, lăsându-te pe dinafară. Toți cei implicați în jocurile online cunosc neliniștea care te cuprinde dacă te deconectezi un timp de la joc – personajul pe care îl întruchipezi poate fi ucis, învins sau preluat de altcineva. Miza cea mai mare și, prin urmare, cea mai mare amenințare e să fii mereu conectat. Asta îi face pe oameni să se uite pe telefon între 50 și 200 de ori pe zi, să îl ia și în dormitor și să îl țină tot timpul deschis. Nici măcar copiii care au fost hărțuiți virtual nu vor să rămână deconectați. După cum a spus unul dintre ei: „Și așa cred că sunt diferit și ciudat. Dacă nici nu m-aș conecta, aș fi considerat un ratat total".

Nu le permitem să ia dispozitivele cu ei în cameră noaptea. Fiul meu încearcă încontinuu să se sustragă regulii, deși rareori întreabă pe ce se bazează ea. Știu că mulți dintre prietenii lui nu sunt supuși acestor restricții și rămân pe rețelele de socializare până noaptea târziu. Mai avem și o regulă care spune că trebuie să deconectăm dispozitivele cu o oră înainte de culcare, dar pe asta nu am putut să o instaurăm cu atâta succes (oarecum și din cauză că și noi stăm cu telefoanele deschise în același timp).

Hannah, mama unei fete de 15 ani
și a unui băiat de 17 ani

JOCURILE

Ca să fiu sincer, joc jocuri de ani de zile și acum pot să împărtășesc această pasiune cu fiii mei într-o după-amiază ploioasă de weekend.

Gordon, tatăl a doi băieți, de 11 și 13 ani

În industria jocurilor se câștigă miliarde. Mulți tineri joacă același tip de joc în copilărie și adesea continuă și la maturitate. Implicarea lor variază de la amatorii care joacă o dată pe săptămână acasă, pe DVD, la cei care se cufundă complet în lumea MMORPG (Massively multiplayer online role-playing[1]), în care jucătorii, adesea din toată lumea, se întâlnesc online într-o lume virtuală ca să interacționeze unul cu altul.

Jocurile răsplătesc cu gratificații regulate concentrarea și atenția într-un mediu care se mișcă rapid. Proiectanții jocurilor folosesc psihologi pentru a proiecta jocuri care să îi facă pe oameni să joace mereu și să se străduiască să avanseze. Ei fac asta oferind recompense frecvente și satisfacție, fiindcă te simți bine văzând că povestea continuă, iar încercările tale consecvente te fac mai bun și îți aduc mai multe câștiguri. Unul dintre neajunsuri este faptul că lucrurile pe care le înveți la școală pot părea banale și neinteresante prin comparație, iar copiii pot pierde interesul față de acest aspect al vieții lor, dacă joacă adesea jocuri. Tinerii pot ajunge la un comportament obsesiv, neglijându-și studiile și orice altceva, cu excepția jocului și a oamenilor pe care îi întâlnesc prin intermediul lui.

[1] Joc online cu mai mulți jucători care joacă simultan în același caz (sau lume). Jocul întruchipează de obicei o lume deschisă și îi încurajează pe participanți să coopereze și să concureze la scară largă.

Realitatea este că tinerilor le place să fie competitivi. Când sunt confruntați cu un etos[1] necompetitiv, ca în multe școli care încearcă în mod lăudabil să răsplătească pe toată lumea pentru că a încercat, nu pe cei câțiva care au ajuns în vârf, nu ar trebui să ne surprindă să îi vedem pe tineri alegând să caute oportunități de a se juca pe DVD-uri, pe aplicații sau pe internet.

Jocurile în sine pot fi mai puțin amenințătoare decât credeți – o să explorăm avantajele lor în capitolul următor. Pericolul constă în două aspecte – când jocul nu este restricționat și tinerii devin atât de implicați, încât orice alt lucru din viețile lor trece pe locul doi. Și atunci când joacă jocuri nepotrivite.

Ca și filmele, jocurile au limite de vârstă. Limitele de vârstă sunt sisteme prin care poți să te asiguri că filmele, video-urile, DVD-urile și jocurile pe calculator sunt destinate clar grupului de vârstă pentru care sunt potrivite. Jocurile sunt etichetate de PEGI – Pan European Game Information[2]. Ele sunt etichetate astfel:

- 3 (recomandate pentru toate grupele de vârstă)
- 7 (pentru copii de 7 ani și mai mari)
- 12 (pentru copii de 12 ani și mai mari)
- 16 (pentru copii de 16 ani și mai mari)
- 18 (doar pentru adulți)

Informațiile adiționale ne spun dacă scenele:

- conțin violență
- conțin limbaj licențios
- ar putea să provoace teamă
- ar putea face trimiteri la consumul de droguri
- au tentă sexuală
- este posibil să încurajeze discriminarea

[1] Cuvânt care în limba greacă înseamnă „caracter" și din care derivă etica.

[2] Etichetarea paneuropeană a jocurilor.

- încurajează sau învață jocuri de noroc
- pot fi jucate online împreună cu alți oameni.

Unele magazine cer să îți dovedești vârsta și refuză să vândă jocuri și filme copiilor sub vârsta recomandată, iar altele îi întreabă pe clienții adulți dacă sunt pentru un copil și ce vârstă are copilul. Dar majoritatea lasă această răspundere pe seama adultului implicat, și de aceea e esențial ca părinții să înțeleagă recomandările și să acționeze în conformitate. Jocurile destinate celor peste 18 ani sunt însoțite aproape sigur de povești care conțin violență, consum de droguri și aluzii sexuale nepotrivite pentru copii de 11 ani.

BĂUTURA

Soția mea are o fotografie pe care mi-a făcut-o acum treizeci de ani afurisita de maică-mea, când aveam 18 ani, eram în vacanță și eram „beat turtă"! O ține ascunsă și spune că e asigurarea ei: dacă îmi trece prin cap să calc strâmb, o arată fiicelor noastre. Cât mă bucur că nu existau rețele de socializare pe vremea noastră!

Jacques, tatăl a două fete de 7 și 11 ani

Ce postează tinerii pe internet și ce caută ei pe rețelele de socializare? Imaginile cu pisici par să predomine. Și pornografia. Și muzica. Și imagini cu petreceri și băutură.

Cercetările organizației Drinkaware[1] au arătat următoarele:

[1] Organizație care oferă informații despre alcool și efectele sale, ca să te ajute să decizi în cunoștință de cauză.

- 39% dintre copiii cu vârste cuprinse între 10 și 17 ani care folosesc rețelele de socializare raportează că au văzut fotografii în care prietenii lor erau beți.
- 13% dintre copiii cu vârste cuprinse între 10 și 12 ani care folosesc rețelele de socializare relatează că au văzut fotografii în care prietenii lor erau beți.

Tinerilor le-a plăcut întotdeauna abordarea „Suntem niște nebuni" și sunt încântați să arate că ei și prietenii lor sunt cât se poate de nebuni și scăpați de sub control. Acum au la îndemână camerele telefoanelor și accesul la internet și postează fotografiile din câteva tastări. Astfel că aria rețelelor de socializare destinată celor sub 25 de ani e inundată de imagini cu beți. Contează? Da, foarte mult, din mai multe puncte de vedere. Sondajul pentru Drinkaware, condus de Ipsos MORI[1], arată că rețelele de socializare au o influență semnificativă asupra felului în care percep tinerii comportamentul normal față de beție – toată lumea face așa, deci trebuie s-o facem și noi. Influența grupului de prieteni crește progresiv cu vârsta:

- 7% dintre cei cu vârste între 10 și 11 ani raportează că au fost încurajați să bea de către cineva de aceeași vârstă sau mai mic
- 19% dintre cei cu vârste între 10 și 17 ani spun că toți prietenii lor sau majoritatea prietenilor lor beau alcool
  37% dintre cei cu vârste între 15 și 17 ani raportează că au fost încurajați să bea de către cineva de aceeași vârstă sau mai mic.

[1] Al doilea mare operator de sondaje din Marea Britanie și Irlanda.

Altă amenințare este faptul că fotografiile rămân. Unele universități și unii angajatori folosesc acum internetul ca să caute potențiali studenți sau angajați. Dovezile ilustrate ale unui comportament care sugerează că nu ești demn de încredere pot să îți întunece perspectivele.

ÎNFRUMUSEȚÂND REALITATEA

> Sora mea nu a lăsat niciodată realitatea să stea în calea unei povești bune. Dar în ultimul timp sunt destul de îngrijorată din cauza ei. Nu doar că spune niște minciuni teribile pe pagina ei de Facebook despre ceea ce face; cred că nu mai sesizează diferența dintre ceea ce spune că s-a întâmplat și ceea ce s-a întâmplat cu adevărat. Oare își pierde simțul realității?
>
> Scrisoare către Suzie Hayman,
> în pagina care răspunde cititorilor din revista *Woman*

Rețelele de socializare îți cer mereu să îți îmbunătățești imaginea. Ești invitat să trimiți mesaje, să postezi noi statusuri, să te alături și să spui ce faci și ce crezi. E ca și cum ai fi în jurul unei mese de cafea, pălăvrăgind. Dacă nu postezi, înseamnă că nu ești acolo. Și dacă nu te alături discuției, riști să fii tu cel despre care se bârfește. Sau, după cum par să se teamă mulți oameni, devii tot mai șters și nu mai exiști.

Pericolul este că ești presat să vii mereu cu ceva amuzant sau interesant sau măcar nou. Primești feedback-uri constante și adesea imediate – ceea ce spui poate să atragă *like*-uri, *favourite*, replici sau *share*. Ziua celui care primește 20 de *like*-uri după o postare poate deveni mai bună, iar cel care nu este remarcat poate să devină deprimat. Tentația este să postezi povești exa-

gerate ca să atragi *like*-uri sau atenție, să înfrumusețezi realitatea ca să faci pe plac audienței. Dar cercetările sugerează că acest lucru are un efect nedorit. Probabil că toți cunoaștem confuzia stârnită de poveștile familiale populare. Chiar îmi amintesc de ocazia în care eram în cărucior și am scăpat din mână un balon roșu și apoi am fugit după el pe o trecere de pietoni? Sau am auzit-o pe mama spunând povestea de atâtea ori, încât imaginea invocată a dobândit statutul unei amintiri? Spune o poveste și investește în ea și vei ajungi să îți crezi propriile minciuni. Minți pe rețelele de socializare ca Facebook și Twitter, utilizatorii pot să-și „rescrie" amintirile. Am auzit de oameni care se simt triști și rușinați fiindcă nu sunt în stare să trăiască în conformitate cu imaginea lor online, dar și fiindcă sunt sincer încurcați și nu mai știu ce e real și ce nu.

CUMPĂRĂTURILE ȘI ACHIZIȚIILE

> Nu sunt în stare să cumpere nimic online (deși asta nu-i oprește să descarce ilegal sau semilegal). Fratele meu a avut șocul vieții acum doi ani, când fiul său a cheltuit 1 000 de dolari cumpărând aplicații într-un joc pe o tabletă nouă. Până la urmă, furnizorul a fost foarte amabil și i-a rambursat banii, dar asta ne-a învățat pe toți o lecție.
>
> Bella, mama unui băiat de 15 ani

Când se gândesc la copiii lor care își petrec timpul online, prima grijă a părinților este să îi protejeze de conținuturile ne- dorite de pe internet. Totuși, există și alt aspect important care nu trebuie uitat. Copiii caută lucruri pe care le vor numai-decât și costă mult mai mult decât crezi tu. Jocurile care se joacă online pe laptopuri, tablete, console sau telefoane

mobile le pot oferi actualizări și alte lucruri în timp ce ei se joacă. Dacă ai permis dispozitivului să cumpere fără a cere altă parolă, copilul care nu înțelege pur și simplu implicațiile poate spune da și vine factura sau primești mesaje de alarmă. Dar și tinerii pot să permită ca simțul lor de prevedere să fie întrecut de dorința de a obține ceva, dacă au acces la cardul tău de credit sau la parola ta. Poate că într-adevăr speră că nu îți controlezi prea atent cumpărăturile sau doar ignoră faptul că vine ziua socotelilor – destul de curând! S-ar putea ca aplicațiile cumpărate pe telefoanele mobile să nu apară pe factura de pe cardul de credit, ci pe factura telefonului – trebuie să controlezi totul. Și, bineînțeles, copiii te pot costa mult dacă șterg informații importante sau descarcă viruși în timp ce folosesc singuri computerul familiei. Prin urmare, trebuie să ai un antivirus actualizat și eficient și să fii atent la orice avertizare pe care ți-o transmite acest program.

Poate că simți că odraslele tale nu ar putea face niciodată așa ceva. Teme-te de forța presiunii grupului. Tinerii împărtășesc tot felul de idei, ponturi și șmecherii. Unele dintre acestea se pot referi la simplificarea metodelor de a cumpăra online. Acest lucru poate să îi facă să simtă că e normal și justificat să treacă peste restricția aceasta. Problema e că e nevoie de un singur moment de nebunie ca să adune o factură uluitoare și s-ar putea să n-o poți anula.

Totuși, e posibil să nu apese butonul de cumpărare cu degetul lor. Puterea cicălelilor este o forță puternică și un studiu publicat în 2015 de Mother's Union[1] și realizat de ComRes[2] pe un eșantion de peste 1 000 de părinți din Marea Britanie arată că 81% dintre părinți spun că au cumpărat la cererea copiilor, care văd

[1] Organizație creștină internațională care sprijină familiile din toată lumea.

[2] Operator de sondaje de piață cu sediul în Londra.

lucrurile în reclame. „Vloggerii" – oamenii care postează regulat materiale video online – pe care îi urmăresc pot să câștige „recomandând" mărci și mărfuri sau prezentându-și propriile produse. Iar rețelele de socializare sunt pline acum de reclame sponsorizate care le arată mărfurile pe care le doresc. Așa că ei pot să ceară fără să se sature, iar ușurința cu care le poți cumpăra online te poate împinge să le satisfaci cererile, dacă nu ești atent.

COMPORTAMENT MOLIPSITOR

> Nu pot ține pasul cu toate lucrurile nebunești pe care le fac copiii mei sau despre care discută tot timpul. Par să soarbă jocurile, aventurile, provocările – e o nebunie.
>
> Mo, tatăl a doi băieți, de 16 și 18 ani

Biologul evoluționist Richard Dawkins a inventat cuvântul „memă" ca să explice răspândirea ideilor și fenomenelor culturale. Se referă la modă, expresii molipsitoare, melodii și tehnologie – cum să construiești o boltă, de exemplu, o idee care a apărut în multe culturi în același timp. O memă este o idee, un comportament, un stil care se răspândește de la om la om într-o cultură sau în mai multe culturi, asemenea unui virus molipsitor care se propagă. Internetul e plin cu exemple de meme. Conceptul explică de ce tinerii pot să se alăture dintr-odată unei mișcări care cuprinde o comunitate, o țară sau chiar toată lumea. Atunci când un lucru de pe internet atinge nivelul acesta de popularitate și împărtășire universală, spunem că „ajunge viral".

Unele meme sunt inspiraționale – vom vorbi mai mult despre ele mai târziu –, dar altele pot fi nebunești și pericu-

loase *punch*[1], *neknominate*[2], *balconing*[3], *cinnamon challenge*[4], toate înfățișează oameni care fac lucruri vătămătoare sau periculoase, în urma cărora unii au murit („pumn pentru pumn", când oamenii se lovesc cu rândul; „dă pe gât și provoacă", provocare ce presupune ca cineva să „dea pe gât" o băutură alcoolică sau răcoritoare și își provoacă un prieten să bea și mai mult; „saltul de la balcon", când oamenii sar de pe balconul unei camere de hotel sau al unui apartament într-o piscină de dedesubt; „provocarea scorțișoarei", care presupune să înghiți o lingură plină cu scorțișoară în 60 de secunde – este mult mai periculos decât pare). Altele pot fi pur și simplu prostești sau periculoase dacă sunt făcute într-un loc nepotrivit. De exemplu, „scândura", care implică să stai întins pe spate, drept ca o scândură – ceva inofensiv dacă este făcut pe o bancă din parc, dar periculos dacă se petrece pe o șină de cale ferată sau între două balcoane.

---

[1] O provocare nebunească de pe internet, în care oamenii sunt filmați lovindu-se unul pe altul (pe 1 iulie 2014, un tată tânăr de 23 de ani a murit în urma unor asemenea lovituri).

[2] Un joc în care participantul se filmează bând dintr-o înghițitură o halbă cu o băutură alcoolică, apoi postează filmul pe internet și provoacă alți doi cunoscuți să îi urmeze exemplul (cel puțin 5 persoane au murit în 2014 în Marea Britanie și Irlanda în urma acestui joc).

[3] O activitate care implică saltul dintr-un balcon într-o piscină, salt care este filmat și difuzat pe internet (în 2010, în Spania 6 oameni au murit și 11 au fost răniți în urma acestei practici, majoritatea turiști britanici și germani, pe fondul consumului de alcool).

[4] Provocarea de a te filma înghițind o lingură de scorțișoară măcinată, în 60 de secunde, fără să bei nimic (provocarea implică riscuri grave pentru sănătate, cum ar fi tusea, înecarea, voma și inhalarea scorțișoarei, care duce la iritații în gât, dificultăți de respirație și riscul de pneumonie și blocare a plămânilor – în iulie 2015, un băiat de 4 ani a murit înghițind scorțișoară).

OBEZITATEA

Îmi amintesc că, în copilărie, ne luam un sendviș și bicicleta și dispăream toată ziua. Uneori intram într-o cabină telefonică și sunam acasă, ca să le spunem că eram în regulă – dacă ploua, de exemplu. Fie că-i plăcea, fie că nu, mama spunea doar: „O, vai!" Nu-mi pot imagina că nepoții mei ar avea voie să facă asta acum, chiar dacă ar vrea.

Graham, tatăl a doi băieți adulți
și bunicul a 4 nepoți

Mulți părinți se tem pentru siguranța copiilor și nu le permit să iasă singuri. În timp ce copiii străbunicilor noștri nu vedeau niciun pericol în a străbate zece kilometri pe jos sau cu bicicleta ca să exploreze sau ca să se joace, bunicilor noștri li se părea la fel de normal să meargă pe jos câțiva kilometri, însă părinții noștri nu au mers mai mult de 500 de metri, până în parcul din localitate. Copiii de astăzi sunt limitați la propriile grădini sau poate până la capătul străzii ori chiar în interiorul casei.

Conform campaniei „Mergi pe jos până la școală", în 1971, 80% dintre copiii între 7 și 8 ani mergeau pe jos la școală fără niciun adult; în 2006, procentul acesta ajunsese la 12% dintre copiii între 7 și 10 ani. Chiar și la vârsta de 11 ani, numai jumătate dintre copii merg la școală neînsoțiți. Și a fost raportat cazul unor școli care au acuzat părinții care își lasă copiii să meargă singuri pe jos, sugerând că acest lucru este periculos și o dovadă de neglijență. În timp ce unii părinți spun că sunt precauți din cauza intensificării traficului, principalul motiv este riscul de a fi răpiți și uciși de pedofili. Dar este rațional? Cazurile faimoase sunt înspăimântătoare, dar sunt și incredibil de rare.

Conform unei analize oficiale realizate de NSPCC:

- În medie, 53 de copii sunt uciși anual de către alte persoane, iar două treimi dintre ei sunt uciși de un părinte biologic sau de un părinte vitreg.
- Între anii 2010 și 2011, 77% dintre victimele sub 16 ani îl cunoșteau pe suspectul principal și 64% au fost uciși de un părinte sau un părinte vitreg.
- Ucigașul a fost un străin doar în 12% dintre cazuri.
- Adolescenții sau „preadolescenții", grupul de vârstă cel mai restricționat, nu sunt cei mai amenințați. Riscul cel mai mare îl suportă copiii sub cinci ani (68% dintre morți), iar cei sub un an riscă mai mult decât orice alt grup de vârstă.

Cazurile străinilor care răpesc copiii și îi abuzează sexual sunt și ele rare și nu par să fi crescut – statisticile sunt greu de descâlcit, fiindcă în ele se includ și cazurile în care un părinte sau altă rudă ia cu sine copilul fără să ceară acordul, chiar și pentru câteva ore.

Problema este că schimbăm foarte puținele riscuri pe care le presupune lăsarea unui copil afară fără supravegherea părinților cu riscul foarte real al unui stil de viață sedentar, care afectează sănătatea mintală și pe cea fizică. Obezitatea a crescut, problemele provocate de stilul de viață nesănătos, precum diabetul, au crescut. În timp ce numărul accidentelor în trafic a scăzut, numărul accidentelor casnice a crescut. Rezultatul final pare să sugereze că propriii noștri copii înfruntă un risc mult mai mare acasă decât dacă ar fi lăsați să iasă liberi afară.

IDENTITATEA ȘI DEZVĂLUIRILE

După cum am spus deja, pe internet Totul se Împărtășește. Asta poate include adresa de acasă și mesajele vesele prin care

le spui prietenilor – și, vai, prea multor persoane străine – că pleci în vacanță pentru două săptămâni. Sau postările de pe rețelele de socializare prin care copilul tău aduce la cunoștința celor mai apropiați prieteni că vei fi plecat tot weekendul, deci va da o petrecere (și 200 sau chiar 1 000 de tineri se prezintă la ușă ca să profite de invitație...). Dar concursurile de pe rețelele de socializare, care se oferă să-ți spună care e culoarea ta preferată sau ce personaj din *Urzeala tronurilor* întruchipezi? Drept răspuns, le oferi uluitor de multe detalii despre tine prin care pot să te identifice, să-ți afle parola și să știe când ești prezent online. Le spunem tinerilor să fie atenți și să nu lase să le scape detalii prin care să arate unde locuiesc și la ce școală merg – și apoi le permitem să posteze fotografii care arată exact asta. Sau, mai important, devenim un *sharent*[1]. Acesta este echivalentul modern al scoaterii albumului de fotografii atunci când vin prietenii sau al trimiterii fotografiilor către cei dragi și apropiați. Cu excepția faptului că o facem online. De la naștere, părinții pot dobândi obiceiul de a face și a posta tot felul de fotografii ale copiilor lor – purtând uniformă, în costume fanteziste, în pielea goală. Drăguț pentru bunici; o bucurie pentru pedofili și alte persoane care nu-ți fac niciun bine. Dacă ai de gând să postezi fotografii ale copiilor, merită să fii atent la setările de intimitate pe care le alegi. Vrei să aibă acces doar prietenii ori prietenii și prietenii lor sau toată lumea? Și gândește-te bine: peste 10 ani, copiii îți vor fi recunoscători pentru că ai arătat tuturor fotografiile lor? Când divulgi ceva, în orice fel, întreabă-te și cere-le și copiilor să se gândească la următoarele lucruri:

- Unde ajunge această fotografie?
- Cine o poate vedea?

[1] Joc de cuvinte între *share* (a împărtăși) și *parent* (părinte). Părinte care împărtășește prea multe detalii despre copilul său prin postări online.

- Cine o poate folosi?
- Chiar vreau să împărtășesc fotografia aceasta cu toată lumea?
- I-am întrebat pe oamenii implicați dacă sunt de acord?

CUM FOLOSIM NOI ÎNȘINE INTERNETUL

Primul lucru pe care îl fac împreună cu partenerul meu, atunci când ajungem acasă seara – și la sfârșit de săptămână, când ieșim în oraș –, este să verificăm e-mailurile, mesajele text, rețelele de socializare și ce mai vreți voi. Și suntem ispitiți s-o facem destul de des pe tot parcursul serii. Trebuie să port lupte teribile când le interzic copiilor să-și aducă dispozitivele la masă, dar cred că de fapt vina îmi aparține.

Sara, mama a doi băieți de 17 și 11 ani
și a unei fete de 14 ani

Atunci când ai de-a face cu tinerii, există o regulă pe care o calci în picioare: „Fă ce spun eu, nu ce fac eu" nu funcționează. Dacă vrei să transmiți mesaje sănătoase și lecții înțelepte, trebuie să te uiți întâi la propriul comportament și să te gândești ce model le oferi. Mulți dintre părinții care ne-au contactat sau cu care am discutat problema aceasta și-au dat seama sau au făcut aluzie la faptul că felul în care foloseau ei înșiși tehnologia digitală nu era nici pe departe cel ideal:

Anul trecut am scăpat din mână ceasul deșteptător și l-am stricat, dar nu m-am deranjat să cumpăr altul fiindcă folosesc telefonul mobil. Problema e că soția mea s-a obișnuit să-l aducă și pe al ei în pat și le verificăm mult prea des. Când am încercat să-i interzic fiului meu să-și ia noul telefon inteligent în dormitor, mi-a închis gura –

m-a întrebat de ce trebuie să urmeze el o regulă pe care alții n-o urmează? Faptul că i-am spus că regulile sunt diferite pentru adulți l-a lăsat rece și adevărul este că are dreptate.

Nigel, tatăl unui băiat de 12 ani

Ei fac ce faci tu, nu ce spui tu. Dacă le arăți că nu se poate trăi fără un dispozitiv și acorzi mai multă atenție oamenilor din afara familiei decât celor din cadrul ei, îți vor urma exemplul și nu are rost să te plângi. Dacă te simți exclus, respins, ignorat, înstrăinat, dat deoparte din cauza felului în care folosesc copiii tăi tehnologia digitală, prima strategie pe care trebuie s-o aplici este să te întrebi dacă nu imită ceea ce au experimentat cu tine. Dacă este așa, schimbă-ți comportamentul înainte de a le cere să și-l schimbe pe al lor.

ANXIETĂȚILE REALE ȘI CELE PERCEPUTE

După cum ți-ai dat seama din capitolul acesta și din precedentul, există unele diferențe între realitate și îngrijorările pe care ni le provoacă modul în care folosesc copiii noștri tehnica digitală. Trebuie să ne întrebăm dacă ne îngrijorăm din cauză că ceea ce pot face ei este real, universal și periculos sau poate că temerile noastre au alte motive. Principalul lucru care îi atrage pe tineri este faptul că folosirea tehnologiei digitale le dă un sentiment de control. Pot să facă ceva cu care noi încă ne luptăm – acest lucru are farmecul său. Dar pot să și caute informații sau să țină legătura cu prietenii fără să fie necesar să-ți ceară permisiunea, și asta ne poate îngrijora. Totuși, cea mai mare grijă poate fi cauzată de faptul că tehnologia digitală ascunde mari riscuri – amenințări reale. Le vom analiza pe rând în capitolul următor.

Poți încerca și tu! • • •

4

AMENINȚĂRILE REALE ALE LUMII DIGITALE

În capitolul 2 am analizat neliniștile pe care le exprimă în general părinții atunci când este vorba despre copiii lor și modul în care folosesc aceștia tehnologia digitală. În capitolul 3 am explorat realitatea – care sunt problemele care ar trebui să te îngrijoreze. Acum ne vom îndrepta atenția spre aspectele mai serioase ale folosirii tehnologiei digitale și internetului și vom vedea partea întunecată a distracției și a jocurilor.

DEPENDENȚA DE INTERNET

Fiul meu a început cu o consolă de jocuri, pe care i-am dăruit-o de Crăciun, după ce ne-a bătut la cap o grămadă. După doi ani, avea un telefon inteligent, un laptop și o tabletă. Și nu îl mai vedeam deloc. Anul trecut, de Paște, când ne-au vizitat bunicii lui din Canada, și-a petrecut tot timpul butonând telefonul. Așa că, într-o zi când era la școală, i-am făcut curat în cameră și am încuiat totul. I-am spus că nu mai are voie să folosească niciun dispozitiv digital timp de o lună, cu excepția tabletei pe care își făcea temele – și asta sub ochii noștri –, și când avea să le primească înapoi aveau să existe reguli și limite și nu va mai avea voie să ia cu el niciun astfel de dispozitiv în dormitor. A urlat efectiv la mine timp de patru ore, apoi a refuzat

să vorbească cu noi timp de zece zile. Și, treptat, vechiul copil s-a întors. A venit alături de noi. A râs. Și la sfârșitul lunii a spus că nu mai vrea consola înapoi.

Serena, mama unui băiat de 13 ani

La unii oameni, dorința de a ține pasul și de a fi mereu online, pe rețelele de socializare sau jucând jocuri, poate deveni dependență. Dependența este o stare în care cineva continuă să folosească un stimul, în ciuda consecințelor negative. Aceasta poate dăuna sănătății fizice sau mintale, poate cauza probleme relaționale, financiare sau profesionale – sau educaționale și așa mai departe.

Tindem să credem că dependența se referă la stimuli chimici, cum ar fi heroina sau cocaina. De fapt, și comportamentele pot produce dependență. Cauza este faptul că primesc o răsplată, oricare ar fi ea – cel puțin la început. Recompensele intermitente – frecvente și satisfăcătoare – sunt cea mai puternică unealtă de condiționare. Și pe internet poți găsi o mulțime de asemenea unelte. Așa se întâmplă atunci când o postare pe o rețea de socializare stârnește o reacție – pozitivă sau negativă –, nu contează, e un răspuns de validare. Ești recompensat atunci când o postare primește un *favourite*, un *like* sau un *share*. Ești recompensat la jocuri – nu doar la sfârșit, ci și pe parcurs, repetitiv, deoarece creatorii jocului știu că recompensa intermitentă îi face pe oameni să continue și să se întoarcă.

Am auzit despre oameni care au renunțat la educație, la prieteni și la interacțiuni cu familia, despre oameni care au fost exmatriculați din universitate sau și-au pierdut slujba pentru că erau atât de cufundați în viața lor online, încât nu mai aveau timp pentru viața din lumea reală. Ca și drogurile, formele acestea de dependență aduc inițial gratificații și satisfacție. Apoi devin mai puțin mulțumitoare, pe măsură ce persoana care le folosește

devine dependentă de stimuli și, în același timp, se modifică toleranța în raport cu aceștia. Ai nevoie de mai mult ca să atingi același nivel de satisfacție și până la urmă ajungi să cauți drogul sau comportamentul ca să te ajute să te simți „normal". Ca și în cazul dependenței de droguri, motivele care te îndeamnă să cauți alinare într-un asemenea comportament pot fi complexe și nu sunt ușor de înțeles, astfel că s-ar putea să fie nevoie de ajutorul unui specialist ca să înfrunte și să schimbe acest comportament.

Comportamentul devine o dependență atunci când:

- te retragi din alte aspecte ale vieții, cum ar fi prieteniile, familia, educația sau munca
- cauzează probleme – cheltuieli, pierderea prietenilor, conflicte în familie, eșecuri în educație sau la locul de muncă
- comportamentul nu mai este o plăcere și devine o necesitate – trebuie să continui să îl adopți ca să te simți bine
- trebuie să adopți acel comportament din ce în ce mai des ca să te simți așa cum te simțeai la început, când îl adoptai mai rar
- dacă încerci să reduci comportamentul, experimentezi disconfort.

BULLYING-UL[1] VIRTUAL

Copilul meu a fost victima *bullying*-ului virtual la școală. Problema a fost rezolvată rapid de diriginte.

Mama unui băiat care are acum 21 de ani

[1] Termenul *bullying* desemnează agresiuni de naturi multiple (fizice, verbale, emoționale, manifestate online sau în prezența fizică a celui agresat) exercitate asupra copiilor și adolescenților, de obicei de către colegii lor de clasă ori de către alte persoane de aceeași vârstă cu ei.

Dirigintele fiicei mele a declarat categoric că în școala unde predă nu există *bullying*, chiar dacă l-am contactat de mai multe ori. Când i-am adus dovezi și nu a mai putut nega ce se întâmplă, a schimbat tactica și a spus că, din moment ce agresiunea are loc online, se desfășoară în afara școlii (unele dintre mesajele imorale erau datate clar și se vedea că fuseseră trimise în timpul orelor de curs!), deci nu este responsabilitatea lor. Am retras-o de la școala aceea și, în cele din urmă, am găsit una mai bună, cu o dirigintă care își lua în serios răspunderile școlare. Totuși, deși ne-am salvat fiica și e bine acum, simt că am eșuat, fiindcă i-am lăsat pe ceilalți copii să înfrunte lupta care are loc în continuare.

Mama unei fete de 13 ani

Cei mai mulți dintre părinți au auzit despre *bullying*-ul virtual – hărțuire prin intermediul internetului și al rețelelor de socializare. Este o preocupare majoră pentru mulți. Totuși, uneori părinții nu-și dau seama cât de dăunător poate fi și ce impact puternic are. Poate că e ușor să vezi hărțuirea fizică, cea care implică vânătăi și zgârieturi, haine sfâșiate sau obiecte personale „pierdute" care dezvăluie secretul. Chiar și așa, copiii vor nega adesea existența unei probleme, punând totul pe seama accidentelor. Copiii agresați tind să accepte declarația celui care îi persecută, care spune că ei sunt vinovați, că merită să fie chinuiți din orice motiv care trece prin mintea bătăușului. Copiii chinuiți astfel se simt adesea rușinați și responsabili și ascund cele întâmplate chiar față de persoanele cele mai apropiate și mai dragi și de cei care pot să-i ajute. *Bullying*-ul virtual este mult mai rău. Este psihologic, astfel că nu provoacă vânătăi vizibile. Poate avea loc oricând și oriunde. În timp ce un copil bătut poate să vină acasă și să închidă ușa de la intrare sau de la dormitor, simțindu-se în siguranță, *bullying*-ul virtual te urmărește acasă și apare pe neașteptate în refugiul tău – așa că nu mai ai niciun refugiu.

Bullying-ul nu este un lucru nou – a existat întotdeauna, iar metodele de prevenire și tratare s-au îmbunătățit mult în școli și la locul de muncă. Există o mulțime de exemple de gestionare eficientă a acestor comportamente și toate școlile au acum un program de combatere a *bullying*-ului. Totuși faptul că toate școlile au un program de combatere nu înseamnă că îl și pun în practică, mai mult sau mai puțin eficient. Și chiar dacă agresiunea virtuală este mai ușor de dovedit acum decât cea fizică, multe școli nu înțeleg efectul ei sau consideră că, dacă are loc în afara școlii, nu e răspunderea lor.

Agresiunea virtuală poate însemna postarea de glume sau de insulte chiar pe pagina de socializare a victimei sau pe o rețea de socializare deschisă tuturor, prin texte sau mesaje. Poate cuprinde amenințări cu rănirea sau chiar cu moartea sau instigarea la autovătămare. Poate însemna postarea unei invitații false din partea victimei, astfel încât aceasta să primească mesaje sau postări care răspund ofertei plasate în numele ei – adesea de o natură extrem de sexuală. Poate însemna crearea unui întreg website sau a unei pagini de socializare care să invite cât mai mulți oameni să spună că urăsc victima sau că îi doresc moartea. Și, fiindcă atât de mulți tineri au aptitudini digitale, agresiunea virtuală poate fi admirabil de sofisticată (dar nu admirabilă în sine).

Agresiunea virtuală e cu câteva grade mai periculoasă și mai vătămătoare decât cea din lumea reală, din câteva motive. Unul dintre aceste motive este omniprezența platformei. Tinerii sunt mai tot timpul online și, odată ce intră în jocul acesta, oricât de neplăcută ar fi experiența, foarte puțini sunt dispuși să se deconecteze. Poți să spui: „Ignoră-i pur și simplu – nu te uita la ceea ce spun", dar foarte puțini tineri vor fi dispuși să facă asta.

Accesul online pare să încurajeze agresiunea virtuală. Asta se întâmplă în parte din pricină că e ușor să asaltezi cu insulte și observații când nu ești nevoit să vezi chipul destinatarului atunci când le citește. S-ar putea și ca tinerii să nu aibă pe deplin dezvoltată capacitatea de empatie – pur și simplu nu se gândesc cum s-ar simți dacă li s-ar spune lor asemenea lucruri. Chiar dacă au capacitatea de a resimți empatie, mediul și audiența îi încurajează să-și calmeze conștiința spunându-și că e doar o glumă și că nu înseamnă nimic. O bună parte din problemă este răspândirea foarte mare și faptul că te alături hăituirii unui străin pe care nu doar că nu trebuie să-l vezi în față pe moment, ci nu va trebui să-l vezi nici a doua zi la școală. Mentalitatea de turmă, care duce la agresiunea față în față, este multiplicată în agresiunea virtuală, fiindcă pot fi implicați atâția oameni – oamenilor care cunosc victima li se alătură alții care n-o cunosc, adesea nu doar din același oraș, regiune sau țară, ci și din alte părți ale lumii.

Instigatorii la agresiune acționează foarte rar singuri. Au nevoie de acoliți – de ajutoare. Aceștia administrează de obicei loviturile și insultele. Sau fac parte dintre spectatori, aplaudându-l și ovaționându-l pe protagonist. Când faci parte dintr-un grup masiv de spectatori – în unele cazuri pot fi milioane – care participă la acest lucru, e ușor ca agresiunea să scape de sub control și să devină extremă. Fiecare dintre spectatori se întrece cu ceilalți în isteține și în glume mușcătoare care să rănească mai tare. E un joc. Nu e real. Însă pentru victimă este. „Inteligența" și „isteținea" insultelor au devenit un mod de viață pentru mulți dintre tinerii noștri. La urma urmei, văd asta tot timpul în emisiunile de televiziune de tip *reality-show* și la jocuri. Scopul jocului este să scapi de cineva cu o remarcă isteață – și dacă adulții o fac pe ecran, tinerii simt că au permisiunea să facă la fel. Dar atunci când la acest lucru se adaugă mentalitatea de turmă cu anonimatul internetului și cu abilitatea de a aduna mulțimi mari de

oameni, hărțuirea și agresiunea pot atinge niveluri cu adevărat înspăimântătoare.

De asemenea, agresiunea virtuală poate deveni foarte ușor răspunsul cuiva care a fost hărțuit. Oamenii care hărțuiesc nu o fac niciodată pentru a se distra. O fac pentru că la un moment dat au fost exploatați și abuzați – au trăit sentimentul de neajutorare și de lipsă a controlului. Hărțuiesc pe altcineva ca să se simtă din nou încrezători și competenți și cu putere de comandă, iar acesta este tristul motiv pentru care oamenii care au suportat agresiuni devin agresori la rândul lor. Pot să o facă față în față, atunci când sunt mai mari și mai tari decât în momentul în care au fost ei înșiși agresați. Pot s-o facă prietenilor sau copiilor mai mici, ca reacție la agresiunea la care sunt supuși acasă, de către persoane mai vârstnice și mai puternice. Îi pot agresa pe membrii mai tineri ai familiei lor, ca răspuns la agresiunea pe care o suportă la școală. Sau pot agresa online, când nimeni nu-i poate vedea.

Printr-o întorsătură ciudată, unii oameni se folosesc chiar de anonimatul internetului și pun în aplicare agresiunea virtuală ca să câștige sprijin, postând insulte anonime chiar la adresa lor, cu speranța că ceilalți utilizatori le vor sări în ajutor cu încurajări și bunăvoință.

Agresiunea virtuală e o amenințare serioasă, fiindcă atât de multe aplicații de pe internet par să o înlesnească. Aproape că îți vine să crezi, în cazul în care nu treci pur și simplu peste asta, că unii designeri au creat website-uri și aplicații pe telefoanele mobile ca să le ușureze sarcina celor care le fac altora viața mai grea. Există website-uri care le permit utilizatorilor să posteze anonim. Motivația pozitivă e că le îngăduie tinerilor care au întrebări sincere – despre sex și sexualitate și despre un miliard de probleme care îi îngrijorează pe tineri – să posteze o întrebare și să primească un răspuns fără să își dezvăluie identitatea. Numai

că respectivele site-uri au fost folosite pentru a posta insulte și aluzii răutăcioase despre indivizi luați ca țintă. Una dintre ele, aplicația Yik Yak, a stârnit un mare scandal în SUA, fiindcă elevii de la liceu au folosit-o ca să răspândească mesaje imorale despre colegii lor. Utilizatorii aplicațiilor gratuite nu trebuie să-și creeze un profil sau să ofere un nume de utilizator; ei postează pur și simplu un mesaj anonim, care poate fi văzut de orice alt utilizator pe o rază de doi kilometri și jumătate. Creatorii spun că au fost concepute ca „un buletin de știri local", care să împărtășească vești amuzante și interesante dintr-o comunitate, și că pot interzice accesul anumitor locații, dacă li se cere. Un număr important de școli din SUA au fost nevoite să ceară tocmai acest lucru, deoarece noutățile împărtășite erau foarte puțin amuzante sau interesante, cuprinzând îngrozitor de multe insulte și lucruri neplăcute.

CERE-LE COPIILOR SĂ RESPECTE URMĂTOARELE REGULI

În ultimul capitol o să căutăm cât mai multe moduri de a-i ajuta pe copii să administreze lumea online. Dar acum începe cu cele ce urmează.

Când vrei să spui ceva pe o rețea de socializare, întreabă-te următoarele lucruri:

- I-aș spune acest lucru persoanei respective sau altei persoane în față?
- Dacă cineva mi-ar spune așa ceva, m-aș simți rănit, sau respins, sau atacat în grup?
- Dacă bunica ar vedea ceea ce am postat, aș fi mulțumit?

Dacă răspunsurile sunt NU, DA și NU, atunci NU APĂSA TASTA *SEND*.

SEXTING-UL

Toți cei de la școală o fac.
O fată de 14 ani

Sexting-ul este trimiterea unor poze și texte cu mesaj sexual explicit. În 2014, potrivit *The Wireless Report*, sondaj anual despre adolescenți și telefoanele inteligente, organizația antihărțuire Ditch the Label[1] raportează următoarele:

- 37% dintre tinerii cu vârste cuprinse între 13 și 25 de ani din Marea Britanie au trimis o fotografie cu ei dezbrăcați printr-o aplicație de pe telefonul inteligent.
- 15% dintre tinerii cu vârste cuprinse între 13 și 14 ani au trimis măcar o dată un selfie cu ei dezbrăcați.

În timp ce presiunea se exercită în primul rând asupra fetelor – am auzit fete care spuneau că băieții de la școală le cereau un sext înainte de a le considera demne de a fi invitate la o întâlnire – băieții sunt și ei tot mai stresați de cerința de a arăta cât mai dur și de a fi în stare să o dovedească printr-o fotografie a unui corp lucrat în sala de gimnastică. Sau de a părea virili și de a o dovedi cu o fotografie explicită a organelor lor genitale. Tinerii pot fi de altfel destul de blazați atunci când e vorba despre *sexting*:

Sexting-ul e ca o scrisoare de dragoste cu adevărat explicită. E imoral să distribui pe internet fotografii care înfățișează oameni

[1] Aruncă eticheta.

dezbrăcați și să le strici viața, dar altfel nu e rău. Nu faci niciun rău nimănui. E sexualitatea ta: tu trebuie să alegi ce vrei să faci cu ea.

O fată de 16 ani

Totuși, omniprezența unor asemenea fotografii și ușurința cu care pot fi făcute și trimise îi obligă pe tineri să urmeze curentul și să se conformeze. După cum spunea o fată: „Fetele care spun că e *cool* vorbesc prostii. O fac ca să se protejeze. Nu vor să aibă niciun sentiment".

Problema nu sunt sexturile în sine sau decizia de a împărtăși ceva atât de intim cu altă persoană, ci ceea ce se întâmplă după aceea.

Potrivit sondajului *The Wireless Report*:

- Aproape un sfert dintre tinerii între 13 și 25 de ani au o fotografie care îi înfățișează goi și care a fost distribuită pe internet fără consimțământul lor.
- 5% dintre tinerii de 13 ani trimit fotografii cu ei înșiși goi, de câteva ori pe săptămână.
- Aproape jumătate dintre ei cred că sextingul e o distracție nevinovată.
- 13% spun că s-au simțit obligați să o facă.

Aplicațiile care promit să șteargă automat ceea ce trimiți, invitându-te să împărtășești cu cineva imagini explicite în siguranță, în ideea că nu pot fi salvate ca să le arate altora sau să le distribuie, s-au dovedit ușor de păcălit, fie prin soluțiile inteligente ale tinerilor pricepuți care operează în domeniul IT, fie prin alte aplicații. Și presupusele baze sigure de date pot fi sparte. În 2014 a avut loc așa-numitul Fappening (*fapping* este termenul folosit în jargonul utilizat pe internet pentru a desemna masturbarea masculină), în cadrul căruia materiale video și fotografii ale unor celebrități feminine au fost accesate de hackeri, de pe

iCloud, și postate online. Acesta a fost urmat de Snappening, în care mii de materiale foto și video de pe Snapchat – pe care site-ul promisese să le șteargă într-un timp foarte scurt – au fost distribuite online, printre ele aflându-se multe sexturi explicite ale unor adolescenți care crezuseră că fotografiile aveau să fie șterse în zece secunde.

Și, bineînțeles, chiar dacă tinerii nu sunt implicați în aceste evenimente, cresc totuși într-o cultură în care acest lucru se întâmplă și se poate întâmpla sau li s-a întâmplat deja unor persoane pe care le cunosc. Impulsul aproape copleșitor de a trimite imagini compromițătoare și de a fi în rând cu ceilalți este însoțit de neliniștea pe care le-o produce gândul la ce se va întâmpla dacă lucrurile nu vor merge așa cum trebuie.

COMPORTAMENTUL SEXUAL ONLINE

> Pornografia e prea ușoară, așa că provocarea e să le convingi pe fete să se dezbrace sau să facă alte chestii în fața camerei.
>
> Un adolescent vorbind cu regizoarea Beeban Kidron în documentarul inovator *In Real Life*[1]

După ce își fac fotografii sau scurte materiale video dezbrăcați sau în poziții sexuale cu telefoanele mobile și le postează, trimițându-le persoanelor din lista de contact sau de pe rețelele de socializare, tinerii pot fi implicați și în adoptarea unui comportament sexual în fața camerelor web.

---

[1] *În viața reală*, un documentar care începe în dormitoarele adolescenților britanici și ajunge în lumea din Silicon Valley, ca să afle ce le face internetul copiilor noștri.

Acestea sunt folosite pe site-urile pornografice: subiecții se oferă să facă striptease și să îndeplinească acțiuni de natură sexuală pentru privitori – bineînțeles, în schimbul unei recompense (e nevoie de cardul de credit). Tinerii care au văzut sau au auzit despre așa ceva pot să urmeze scenarii similare cu prietenii sau cu oamenii pe care i-au întâlnit pe internet, în calitate de privitori sau de subiect ori ambele. Inițial, fata implicată crede că ea și iubitul ei – sau cel care urmează să fie iubitul ei – se joacă având o oarecare afecțiune și intimitate, însă acțiunea poate deveni mult mai abuzivă.

Poate părea foarte sigur să acționezi din spatele unui ecran – dacă celălalt spune sau face ceva greșit sau dacă te simți pur și simplu plictisit de un anumit lucru sau de o anumită persoană, poți să închizi și gata. Sarcina și bolile cu transmitere sexuală sunt imposibile în cazul sexului pe ecran. Și dacă toată lumea o face, s-ar putea să simți că nu există posibilități de șantaj, nici de rușine. Dar chiar dacă ți se pare că nu îți asumi niciun risc, s-ar putea să ajungi să riști mult. Conexiunea pe care o credeai privată poate fi făcută publică – poate ajunge chiar virală și o pot vedea mii sau milioane de oameni. În al doilea rând, poate fi folosită pentru a te șantaja. Dar dacă rămâne între voi doi atunci când vă întâlniți, dacă vă mai întâlniți, ați făcut deja repetiția. Asta înseamnă că puteți trece direct la o partidă satisfăcătoare de sex, fiindcă ambii parteneri sunt siguri pe ei și competenți, știind ce le place și de ce au nevoie. Sau poate însemna că simțiți că trebuie să treceți la nivelul următor de acțiune, adică la sex extrem.

PORNOGRAFIA

Cei mai mulți dintre părinți au auzit că pornografia este disponibilă și accesibilă pe internet și se îngrijorează din cauza

materialelor nepotrivite pe care le-ar putea vedea copiii lor. Dar ne îngrijorăm destul? Una dintre dificultăți pare să fie aceea că, deși există neliniști, mulți părinți nu știu cu exactitate cât de explicite pot fi aceste materiale și ce face parte din conținut. Unii știu – pentru că le folosesc. Dar chiar și atunci poate exista un anume grad de refuz, când te gândești că propriii tăi copii accesează ceva similar.

Harry a liniștit-o pe soția lui când aceasta i-a spus că fiul lor de 14 ani se uita la materiale pornografice pe laptop – îl descoperise fiindcă plecase în grabă la școală într-o zi, uitând să șteargă istoricul. „Noi ne-am uitat la filme indecente și am citit reviste interzise", a spus el. „Nu ne-au făcut niciodată vreun rău!" Dar a fost mai mult decât șocat atunci când ea i-a arătat ce vedea de fapt fiul lor – sex care implica un grad ridicat de violență și ostilitate față de femei și abuzarea copiilor mici. Realitatea este că pornografia de pe net este foarte diferită de cea pe care o găseam acum 10-20 de ani în reviste sau filme, chiar și în filmele pornografice, și trebuie tratată ca atare. Când te gândești că hainele, pozițiile și acțiunile din multe videoclipuri muzicale de azi puteau fi găsite doar în filmele foarte indecente din generația trecută, ai putea să-ți imaginezi cam ce poți găsi, dacă vrei să cauți. Sau, așa cum găsesc unii oameni, dacă scrii întrebări pe motorul tău de căutare, care îți oferă prompt asemenea site-uri. Bineînțeles, mulți părinți nu văd videoclipurile cântecelor favorite ale copiilor lor. Ar merita să le vadă.

Ai putea să crezi că pornografia prezintă activități sexuale și arată bărbați și femei, sau femei și femei, sau bărbați și bărbați, care au contacte sexuale. Poate că ai acceptat că plăcerea reciprocă pe care par să o producă imaginile unor asemenea relații sexuale e o promisiune deșartă, dar presupui măcar că există așa ceva. De fapt, multe dintre materialele pornografice de pe

internet se bazează pe faptul că orice utilizare a unui stimul, fie el drog sau comportament, duce la obișnuință – iar expunerea repetată diminuează efectele. Obișnuința te face să consumi mai mult, ca să obții același rezultat. Deci o mare parte din pornografia de pe internet are un caracter extrem, folosind nu doar sexul, ci și violența sau imagini rapide care să te facă să obții rezultatul dorit. În general, îi arată pe bărbați obținându-și plăcerea, iar pe femei ca pe ceva periferic – ele nu sunt oameni și nu împărtășesc senzațiile, ci sunt simpli furnizori.

Există mai multe moduri de a găsi materialele nepotrivite. Prietenii, frații mai mari și colegii de la școală pot sugera site-uri sau pot arăta materiale. Atunci când copiilor nu li se răspunde acasă sau la școală la întrebările despre sex și sexualitate, ajung să caute pe internet. În felul acesta, riscă să găsească răspunsuri îngrijorătoare, confuze și incorecte în pornografia extremă, care le este oferită la joacă, pe tabletă sau pe telefonul inteligent. Tinerii pot să pună întrebări nevinovate – ca un copil de 13 ani, curios din fire, dar încurcat de o școală care nu vorbește despre această problemă și de niște părinți prea stânjeniți, care ajunge să tasteze „sex cu adolescenți" pe un motor de căutare... și primește un material mult diferit de ceea ce aștepta sau dorea. Iar tinerii care privesc materiale pe YouTube vor găsi în dreapta paginii web un meniu de „sugestii video" care au o oarecare legătură cu unul dintre materialele vizionate. Problema e că, atunci când urmărești un asemenea link, ți se sugerează altul, și apoi încă unul – și trei tastări te pot duce la tot felul de materiale, dintre care unele e posibil să fie licențioase și neașteptate.

O mamă ne-a spus următoarele:

Fiica noastră de 9 ani se uită la videoclipuri; m-am uitat și eu la câteva cu ea și nu am fost deloc mulțumită de conținut. Avem un sistem de control parental, dar nu am pus o parolă, fiindcă preferăm

să vorbim cu ea și să ne bazăm pe încredere reciprocă. Insistăm asupra faptului că tabletele și computerele trebuie folosite în spațiul public de acasă, nu în spatele ușilor închise. Până acum a mers foarte bine.

Dar de ce ar fi o problemă vizionarea pornografiei? Tinerii ar trebui să primească răspuns la întrebările și curiozitățile lor sexuale, iar dacă părinții și școlile nu îi ajută, ar trebui să le găsească pe internet. Problema e că ceea ce găsesc acolo, indiferent de întrebările lor, poate fi un răspuns pe care nu l-au așteptat și pe care de fapt nici nu și-l doresc. Există riscul ca tinerii să vadă ceva care îi încurcă și îi supără. Dacă i-ai ajuta să se simtă în largul lor cu tine și să te întrebe orice, s-ar putea să abordeze problema; una dintre mamele care au răspuns la sondajul realizat de Family Lives ne-a spus că fiul ei de școală primară a întrebat-o: „De ce trebuie să porți o mască atunci când faci sex?" Mai problematică e situația în care copiii se simt vinovați că au găsit asemenea materiale și se tem că o să te înfurii și o să-i certi, așa că își suportă anxietatea în tăcere.

Cea mai îngrijorătoare dintre toate e sugestia că mulți tineri încep să accepte atitudinile și comportamentele din pornografie ca pe ceva normal, de vreme ce aceasta poate fi singura sau cel puțin cea mai importantă descriere a sexului și a comportamentului sexual. Acesta este un lucru foarte dăunător atât pentru băieți, cât și pentru fete, atât pentru bărbați, cât și pentru femei. Dacă așezi la un loc sexul și agresarea, vei avea în curând probleme, dacă materialul este vizionat de adolescenții care se află la o vârstă foarte sensibilă. Tinerii pot începe să creadă că sexul înseamnă să ejaculezi în fața unei fete, nu să împărtășești satisfacție reciprocă sau dragoste, într-o relație de iubire și respect. Și odată acceptate, asemenea atitudini sunt foarte greu de schimbat. În documentarul ei inovator *In Real Life*, regi-

zoarea Beeban Kidron arată doi adolescenți urmărind un filmuleț de 20 de secunde în care o femeie îi face sex oral unui bărbat și comentând apoi: „A fost bun – sfârcurile ei sunt perfecte, și asta trebuie să urmărești. Încerci o fată și cauți să fie exact ca asta, iar dacă nu e, treci la următoarea".

ChildLine, o linie telefonică ce oferă ajutor copiilor, a afirmat că unul din cinci copii de 12-13 ani spune că vizionarea pornografiei online este „un comportament normal", în timp ce doar unul din 10 spune că își face griji uneori gândindu-se că devine dependent de ea. În 2013-2014, băieții cu vârste între 11 și 16 ani au nominalizat website-ul pornografic Pornhub între primele cinci site-uri favorite. În același timp, tinerii postează lunar peste 18 000 de mesaje referitoare la pornografie în discuțiile de pe forumurile ChildLine, sugerând că sunt neliniștiți din pricina imaginilor pe care le vizionează.

În 2011, Family Lives a realizat un sondaj pe 1 000 de părinți având copii între 8 și 17 ani; 7% dintre respondenți au raportat că au probleme cu pornografia online și copiii lor, iar 14% au raportat că au auzit despre asemenea probleme în cazul copiilor prietenilor sau în școlile la care învață propriii lor copii. Cei mai mulți dintre părinți au spus că ei sunt cei mai îndreptățiți să vorbească despre pornografie cu copiii, deși bărbații au fost mai reticenți (64%) decât femeile (76%).

În ciuda acestui fapt, doar 34% dintre părinți au vorbit cu propriii copii sau plănuiesc să o facă. În plus, chiar dacă se simt pregătiți să discute cu ei, mulți lasă această discuție pentru mai târziu, când vor crește copiii, iar vârsta medie a viitoarei discuții ar fi cea de 13 ani. Numai 40% dintre părinți simt că au primit sprijin și consiliere care să-i ajute să discute despre pornografia online cu copilul/copiii lor. 19% simt că nu au primit niciun sprijin și nicio consiliere în acest domeniu.

Una dintre problemele majore ale pornografiei este faptul că „ora de culcare" – termenul-limită de la ora 21:00, înainte de care conținutul programelor TV trebuie să fie „adecvat pentru toată familia" – nu mai are niciun sens în cazul vizionărilor la cerere sau al tinerilor care pot să le vadă online, prin computere, telefoane mobile sau alte dispozitive, în intimitatea propriei camere, sau care le primesc de la alții, în joacă. Asta înseamnă scăderea vârstei la care tinerii văd pentru prima dată asemenea imagini și încep astfel să le considere normale.

Acum nu e ceva neobișnuit ca fetele tinere să creadă că sexul implică să ți se pună căluș, să fii abuzată sau lovită, fiindcă asta văd în videoclipurile pe care și le trec băieții pe telefoane la joacă – de aici vine și întrebarea: „De ce trebuie să porți o mască atunci când faci sex?" Este o viziune despre sex machistă, brutală, înfăptuită de modele fotogenice de ambele sexe, imposibil de copiat, și astfel băieții și fetele din lumea reală nu își fac probleme doar din pricina a ceea ce cred că este sexul, ci și din pricina felului în care cred că ar trebui să arate. Obsesia epilării cu ceară a organelor genitale – de la lăsarea unei dungi subțiri de păr la un brazilian complet sau la epilare totală –, care este acum curentul principal, a început atunci când accesul la pornografie a devenit atât de facil.

În timpul unui seminar, în care Hayman a prezidat o sesiune de discuții cu Beeban Kidron, regizoarea a descris o conversație pe care a avut-o cu adolescenții. La un moment dat, i-a întrebat: „Unde vreți să ejaculați?" l-a cronometrat și i-au trebuit 20 de minute și unele instrucțiuni și întrebări directe, înainte ca unul dintre ei să spună: „În vaginul unei femei". Timp de 20 de minute spuseseră: „pe spatele ei", „pe pieptul ei", „în față", „între picioarele ei", „în șezutul ei" – toate practicile sexuale pe care le văzuseră în pornografie și le acceptaseră ca „modul în care se

face". Când înveți sexul din pornografie, e ca și cum ai învăța să conduci privind seria de filme *Fast and Furious* – numai derapări, țipete și ciocniri. Viața reală nu e ca un film de acțiune CGI[1], dar pentru mulți tineri sexul normal devine ceva obraznic, brutal și scurt, și în foarte multe cazuri este vorba despre bărbați „serviți" de femei, care obțin orgasme rapide și, în cele din urmă, solitare.

PORNOGRAFIA CA RĂZBUNARE

> Când fiica mea avea 17 ani, i-a permis prietenului ei de 19 ani să o fotografieze goală. Se pare că el i-a spus că astfel putea s-o vadă când dorea și că nu va arăta fotografiile niciodată nimănui. Când a aflat că le-a arătat prietenilor lui, l-a părăsit. Așa că el a postat toate fotografiile pe pagina lui de Facebook și a dezactivat setările de intimitate. În curând, prietenele ei i-au spus îngrozite că fotografiile ei erau peste tot pe internet, pe site-uri pornografice și în toate părțile. Și nu mai putea face nimic. Asta a fost acum câțiva ani. Dar ea încă e traumatizată de experiență.
>
> Lou, tatăl unei fete de 22 de ani

Pornografia tinde să înceapă măcar cu sexul, chiar dacă sexul înfățișat cel mai adesea pe internet nu are nimic de-a face cu relațiile, cu afecțiunea reciprocă sau cu împărtășirea plăcerii, ci cu o satisfacție rapidă, orientată spre țintă, a masculului. Pornografia ca răzbunare e ceva cu totul diferit. În pornografia răzbunătoare, materialul cu conținut sexual e postat pe o rețea socială sau pe un website, cu intenția de a cauza cea mai mare stânjenire, hărțuire și vătămare persoanei înfățișate. Nu este vorba despre sex, ci despre umilire și ură și misoginism – în cele mai multe dintre cazuri persoana rușinată e femeie, deși au fost

[1] *3D Computer Generated Imagery*, filme tridimensionale realizate pe computer.

atacați și bărbați. Dacă îi ataci pe cei care au început să răspândească materialul sau l-au postat, fie cerându-le să se oprească, fie prin replici furioase, rezultatul va fi opusul celui așteptat – cei care postează material pornografic ca să se răzbune se bucură de durerea și umilința pe care le-au cauzat și le place să devină și mai abuzivi. Pornografia ca răzbunare e acum ilegală în Anglia și în Țara Galilor. Toți cei care distribuie fără consimțământ o fotografie sau un film intim cu specific sexual sau pe cineva „implicat într-o activitate sexuală sau înfățișat într-o poziție sexuală sau cu organele genitale expuse, iar lucrurile care se văd nu ar fi arătate în mod obișnuit în public", sunt judecați acum de un tribunal al coroanei și se pot alege cu până la doi ani de închisoare. Totuși, odată ce materialul „a devenit viral" și este prezent pe multe website-uri și în multe *feed*-uri, e dificil să îi oprești răspândirea. Imaginile se pot înmulți pe sute de site-uri, având mii sau chiar milioane de accesări.

IMAGINEA CORPORALĂ

Nimic nu are un gust mai bun decât o siluetă subțire.
Modelul Kate Moss

Părinții ne spun adesea că se îngrijorează din cauza a ceea ce simt copiii lor despre propriile trupuri – că sunt prea grași, că au prea mult păr (fetele) sau că nu au păr destul (băieții), că nu au forma potrivită, că nu au mărimea potrivită. Măsurile și forma femeilor din țările dezvoltate s-au schimbat și au crescut în ultimii 20 de ani. În același timp, idealul cultural a scăzut în același ritm. Imaginea ideală nu are niciun fundament atunci când este vorba despre sănătatea fizică și emoțională, totuși multe femei sunt îngrijorate din pricina trupurilor lor, iar această nemulțumire duce la stres, depresie și probleme de sănătate. Mass-media a

jucat întotdeauna un rol în asta, arătându-ne celebrități și modele care au o formă a corpului la care nu poți ajunge în lumea reală și încurajându-i pe tineri să simtă că trebuie să se conformeze, dacă vor să fie acceptați. Rețelele de socializare și conexiunea permanentă cu imaginile exercită o presiune considerabilă asupra tinerilor, iar acum chiar și copiii recurg la dietă sau la măsuri extreme ca să ajungă la ceea ce presupun că este „normalul".

CONȚINUT DĂUNĂTOR

Unul dintre aspectele cu adevărat înspăimântătoare și, poate, puțin cunoscute ale internetului sunt website-urile și forumurile de discuții care glorifică și încurajează autodistrugerea și comportamentele periculoase, cum ar fi să-ți faci rău ție însuți, să nu mănânci sau să te sinucizi. Îndemnurile la violență și la încălcarea legilor și regulilor apar și ele și sunt tendința principală. Site-urile care ar trebui să-i îngrijoreze în mod special pe părinți sunt cele care încurajează autorănirea, dar și cele pro-ana sau pro-mia[1]. Acestea îi încurajează pe cei cu tulburări alimentare, cum ar fi anorexia sau bulimia, proclamând că acestea sunt o alegere de viață, nu boli. Doctorii recunosc că anorexia nervoasă este o boală serioasă, iar unele studii au sugerat că, dintre toate tulburările psihologice, anorexia nervoasă are cea mai mare rată de mortalitate. Toate site-urile acestea te sfătuiesc cum s-o faci și cum să te ascunzi de părinți. Ele permit tinerilor vulnerabili cu probleme să valideze un asemenea comportament, ca mecanism imitator și parte a identității lor, și să se considere o parte a unei comunități care îi sprijină și încurajează o asemenea purtare.

[1] Promovarea comportamentelor asociate cu anorexia, respectiv cu bulimia.

GROOMING-UL

Grooming-ul este o problemă serioasă pe internet și poate fi atât sexuală, cât și politică. *Grooming* înseamnă că cineva se împrietenește și stabilește o legătură emoțională și de încredere cu altcineva, de obicei cu un tânăr. În lumea reală, *grooming*-ul poate implica și familia sau alți adulți de încredere, care îi oferă *groomer*-ului permisiunea de a avea acces la copil sau îl fac pe copil să creadă că *groomer*-ul e de bună credință. Online, *groomer*-ii pretind adesea că au aceeași vârstă cu victima sau că sunt puțin mai mari – un prieten sau o prietenă, căruia îi plac aceleași lucruri sau este interesat de tânărul în cauză. La urma urmei, în spațiul virtual nimeni nu te poate vedea. *Grooming*-ul are loc adesea în camerele de chat sau pe rețelele de socializare care permit discuții anonime. *Groomer*-ii se vor alătura paginilor deschise de Facebook și vor cere să fie acceptați ca „prieteni" ai persoanelor pe care le văd înscrise. *Grooming*-ul este un proces gradual, în care încrederea tinerei persoane este câștigată și inhibițiile reduse. Dacă scopul este sexual, majoritatea victimelor vor fi fete și *groomer*-ul va îndrepta în cele din urmă discuția spre chestiuni sexuale, care vor deveni din ce în ce mai explicite, și va cere o întâlnire reală sau trimiterea unor fotografii intime. *Grooming*-ul politic urmează în mare parte același format, dar ținta va fi să ceară victimelor – bărbați și femei – să se implice în activități dorite de *groomer* și de cauza sa.

AMPRENTA DIGITALĂ

Când am încercat să îl avertizez pe fiul meu în legătură cu unele dintre lucrurile pe care le face și pe care le accesează pe internet,

a râs de mine. „Totul e anonim și gratuit", mi-a spus el. „De ce să te îngrijorezi?"

Jamie, tatăl unui băiat de 16 ani

Orice utilizator al internetului trebuie să știe trei lucruri, mai presus de toate:

- Nimic nu e gratuit.
- Nimic nu e anonim.
- Totul este împărtășit.

Dacă te uiți la trei dintre cele mai mari corporații care lucrează în acest domeniu, înțelegi ce ne dau Apple și Microsoft, companii evaluate la 400 de miliarde de dolari, în schimbul banilor noștri – ne vând obiecte. Dar Google „ne dă" informații, gratuite în momentul în care le folosești, așa că de unde câștigă bani? Simplu – folosește și controlează informațiile pe care le oferim noi. După cum spunea Julian Assange: „Știu fiecare pagină pe care ai văzut-o vreodată, chiar dacă nu ai folosit Google. Știu fiecare website pe care l-ai văzut vreodată – te cunosc mai bine decât mama ta".

Materialul de pe site-urile gratuite nu este gratuit – îl plătești cu detalii, chiar dacă nu îți faci un cont. Informația este foarte valoroasă pentru companii: la ce te uiți, unde mergi, ce ceri, cine ești și ce cumperi. Uită-te la haine, produse de înfrumusețare, echipamente sportive sau orice altceva de pe internet și în câteva secunde vei vedea reclame pentru aceste produse care apar atunci când te conectezi la rețelele sociale, după câteva momente. Reclamele îți sunt adresate ție – orice lucru față de care ți-ai exprimat vreodată interesul pe rețelele sociale sau pe care l-ai căutat pe un site, sau care este considerat potrivit cu vârsta ta, genul, locația și alte detalii. Adevărul e că internetul este un cazinou gigantic care vrea să te deposedeze de tot ce ai și să-ți ia intimitatea și chiar propria persoană.

Și asta înseamnă că e posibil să fii și urmărit. Companiile pot să spună de pe ce computer ai postat. Poate că în public apari anonim, dar în spatele scenei, adresa ta de e-mail și alte detalii pot fi accesibile – cu siguranță că sunt accesibile pentru poliție, dacă postezi ceva inacceptabil. Și alți utilizatori pot aduna fragmentele de informații pe care le lași să cadă, ca să afle cine ești și de unde ești. Când răspunzi la întrebările acelea amuzante și interesante, trimise de prieteni sau postate pe Facebook, îți dai seama că afișezi o cantitate uimitoare de informații personale, pe care nu ai dori să le vadă străinii – numele de fată al mamei tale, data nașterii, numele animalului de companie... dacă te gândești la parole sau la accesul la conturile bancare, ți se pare familiară vreuna dintre întrebările acestea? Se cheamă extragerea datelor și se întâmplă mereu.

Internetul înseamnă legături. Când postezi ceva, nu îl împărtășești doar cu prietenii tăi, ci și cu prietenii prietenilor tăi, și cu prietenii prietenilor, și cu toată lumea care are o legătură cu ei. Istoricul tău e arhivat – își dau seama tinerii că universitățile și angajatorii caută acum și se uită și își pot baza ofertele de studiu sau de muncă pe ceea ce văd pe rețelele de socializare? Și, bineînțeles, e foarte greu să urmărești și să ștergi toate referințele și fotografiile, dacă realizezi dintr-odată că unele dintre ele pot fi nepotrivite și dăunătoare pentru reputația ta. O numărătoare realizată de YouGov[1] spune că tinerii sub 35 de ani de azi încarcă pe YouTube 100 de ore de materiale cu ei înșiși, pe toată durata vieții, și numărul crește de 20 de ori cu fiecare generație. Nunțile, nașterile și ieșirile în oraș sunt cele mai populare – acele nopți în care ai putea manifesta un comportament nepotrivit.

[1] Portal pentru noutăți și opinii, aparținând guvernului din Marea Britanie.

O poveste izbitoare și obiectivă este cea numită „Star Wars Kids". În 2002, un elev canadian, de 15 ani, a făcut un video cu el însuși ținând un băț de parcă ar fi fost o sabie de lumină din *Războiul Stelelor*. A lăsat materialul video în computer, alt elev l-a găsit și l-a încărcat pe internet, unde a devenit viral, atrăgând până la urmă un miliard de vizionări. A fost ridiculizat și hărțuit online și față în față, ajungând să fie internat un timp în spital. Până la urmă, familia lui a dat în judecată familiile copiilor care au postat materialul video, însă cazul a fost rezolvat printr-un acord mutual. A atras sprijin și fani și recent și-a folosit profilul ca să vorbească despre agresiune, dar viața lui a fost nefericită ani de-a rândul. Și acel material video este încă disponibil...

Se discută acum despre crearea unor programe care să le permită tinerilor să șteargă orice lucru nepotrivit care a fost postat înainte de împlinirea vârstei de 18 ani. Problema este că vor trebui să vâneze materiale care au fost împărtășite, și împărtășite, și împărtășite.

POSTĂRILE ȘI CONTEXTUL

> Am făcut un comentariu despre care iubitul meu știa că este doar o glumă. Dar a primit un RT (*retweet*[1]) și l-au văzut și alții de la școală, care l-au luat în serios și au spus câte ceva despre el, și înainte de a-mi da seama, toată lumea mă considera rea și sarcastică, deși intenția mea nu fusese deloc asta. Am auzit despre lucruri care scapă de sub control și iau o amploare tot mai mare, trecând dincolo de zidurile școlii. Eu am avut noroc că s-a stins de la sine.
>
> Isabella, o fată de 15 ani

În folosirea rețelelor de socializare există două amenințări implicite. Una este faptul că tu și copiii tăi trebuie să înțelegeți

[1] Împărtășirea unui material postat de altcineva.

că orice comunicare online nu are în vedere contextul, iar internetul și rețelele de socializare nu iartă greșelile prostești. Dacă spui ceva care poate fi înțeles greșit, poți ajunge să suferi. Unii adulți și-au pierdut serviciul din cauza unor comentarii prostești ieșite din context – poți căuta împreună cu copiii tăi poveștile lui Justine Sacco sau Lindsey Stone. Dar observațiile pe care le fac acum adolescenții se pot întoarce împotriva lor mai târziu. În 2013, Paris Brown a fost numită primul comisar junior de poliție din Kent, dar a fost forțată să demisioneze aproape imediat din cauza postărilor pe care le-a făcut între 14 și 16 ani și din care reieșea că e rasistă, homofobă și că sprijină consumul de droguri.

Cealaltă amenințare este faptul că înainte de a te supăra și de a rușina sau a da vina pe cineva din rețelele de socializare, merită să îți amintești că sunt oameni reali, cu vieți reale și simțăminte reale. Poate că nu înțelegem toată povestea sau am înțeles-o greșit. Croitorii au o deviză excelentă: măsoară de două ori, taie o singură dată. Aceasta înseamnă să fii absolut sigur că ai dreptate înainte de a face ceva irevocabil. Toți cei care folosesc internetul și rețelele de socializare trebuie să facă același lucru: să verifice de două ori și să trimită o singură dată.

AMENINȚĂRILE REALE ȘI CELE PERCEPUTE

În capitolul 2 am trecut în revistă neliniștile pe care le simt cei mai mulți dintre părinți când se gândesc la tehnologia digitală. În capitolul anterior am explorat asemănările și posibilele diferențe dintre motivele reale de îngrijorare. În capitolul acesta ne-am uitat la partea care poate fi considerată mai serioasă – amenințările reale. După cum am mai spus, trebuie să ne întrebăm dacă

ne îngrijorăm din cauză că tinerii ar putea să găsească sau să facă ceva cu adevărat periculos sau dacă temerile noastre au și alte motive. Copiii pot să caute informații sau discuții pe care noi le interzicem – despre probleme sexuale, de exemplu, domeniu care-i face pe părinți să se simtă stânjeniți, iar pe profesori să spună că nu e treaba lor. Merg în altă parte fiindcă pot și fiindcă noi nu le oferim răspunsurile de care au nevoie. Nu putem da vina pe ei pentru asta, nici nu putem simți că e vina lor când găsesc pe internet lucruri care ne șochează și ne îngrozesc și care îi afectează în moduri la care nu ne-am gândit niciunul.

Totuși, înainte de a vedea ce putem face în cazul problemelor de care simțim că trebuie să ne ocupăm, ar trebui să luăm în considerare și părțile bune ale internetului și tehnologiei digitale. Nu toate veștile sunt proaste. Și vom vedea asta în capitolul următor.

Poți încerca și tu... . . . . . .

Găsește o poveste virtuală despre problemele pe care le-am discutat în capitolul acesta și discut-o cu familia ta. Sunt justificate concluziile pe care le-a tras mediul virtual? . . . . . .

5

OPORTUNITĂȚILE LUMII DIGITALE

Ar trebui să folosim internetul și tehnologia digitală în școală? E un lucru bun, toți adulții le folosesc ca să lucreze, să se distreze și să socializeze, așa că nu văd cum le-am putea spune copiilor noștri că e rău... dar trebuie să ne învățăm copiii despre ce se face și ce nu se face, așa cum îi învățăm să nu se atingă de sobă sau de priză, să aibă grijă cu cănile fierbinți etc.

Tom, tatăl unui băiat de 11 ani

Deoarece aceasta este o carte care te învață cum să te descurci în lumea digitală și cum să-ți ajuți și copilul s-o facă, am împărțit-o ținând cont de neliniștile noastre obișnuite, îngrijorări reale, amenințări și oportunități – pe acestea din urmă le vom explora acum. În multe moduri, lumea digitală este asemănătoare lumii reale – în majoritatea cazurilor, lucrurile sunt doar lucruri. Nu se poate spune că ceva e bun sau rău, dăunător sau binefăcător; totul depinde de felul în care îl folosim. După cum spunea un comediant, lucrurile sunt „așa cum le spui tu să fie". Toată diferența constă în cât de mult le înțelegi, cât de mult te implici în ele, cum le gestionezi și cum le controlezi. Ca să ai parte de bine, trebuie să te îndrepți spre bine – să iei parte și să te implici conștient atât în activitatea ta, cât și în activitatea copiilor

tăi. Trebuie să încurajezi, să ghidezi și să accepți să fii ghidat, să folosești oportunitățile care ți se prezintă și să micșorezi pe cât posibil răul. Abordarea potrivită activităților de pe internet este să fii dinamic, nu pasiv.

Am examinat îngrijorările și amenințările care pot să apară atunci când copiii tăi folosesc tehnologia digitală. Dar trebuie să fim pregătiți și realiști atunci când trecem în revistă tehnologia digitală, rețelele de socializare și internetul. Nu poți lua măsurile potrivite prin care să te protejezi și să-ți protejezi copilul de neajunsuri până nu înțelegi și părțile pozitive. Mai ales fiindcă sunt atât de multe lucruri pozitive care decurg din ele. Deci să vedem cum se poate folosi lumea digitală și să ne uităm la oportunitățile pe care vi le oferă această tehnologie ție, copiilor tăi și tinerilor.

MENȚINEREA LEGĂTURII

> Folosim tableta pentru „discuții" cu rudele care trăiesc în străinătate – părinții mei trăiesc în Noua Zeelandă și, dacă nu ar fi existat această modalitate, copiii aproape că i-ar fi uitat cu timpul, fiindcă ne vedem doar o dată pe an. Iar copiii cresc atât de mult între timp! Însă așa vorbesc unii cu alții cel puțin o dată pe săptămână.
>
> Petra, mama a două fete, de 10 și 15 ani

Unul dintre aspectele pozitive subliniate de mulți dintre cei care au răspuns la sondajul nostru este capacitatea de a menține legătura cu familia și prietenii, atât la distanță, cât și aproape de casă. Acesta poate fi un lucru vital atunci când unii membri ai familiei, de exemplu bunicii, locuiesc la o oarecare distanță. Bunicii și unii dintre părinți își mai amintesc, poate, cât de apă-

sător era în „zilele de odinioară" să încerci să păstrezi legătura cu o bunică sau cu un bunic care trăia în cealaltă parte a lumii. Era nevoie de scrisori – copiilor nu le prea place să scrie scrisori! – sau de apeluri telefonice costisitoare. Prin Skype și prin mesaje poți conversa pe loc, gratuit.

Asta înseamnă și că părinții și copiii pot păstra legătura atunci când ies în oraș, informându-se unii pe alții despre felul în care merg treburile, despre ora la care să fie așteptați acasă sau ora la care au nevoie să fie luați cu mașina sau chiar despre apariția unei urgențe. Iar unele familii le folosesc chiar ca să-și cheme membrii la masă, în loc să strige de la piciorul scării interioare.

Vom vorbi mai detaliat despre aceste lucruri în ultimul capitol, dar mai presus de toate, tehnologia digitală poate fi folositoare atunci când părinții se despart și au vieți separate, iar copiii pot păstra în fiecare zi legătura cu părintele cu care stau, dar și cu celălalt. De asemenea, pot păstra legătura cu bunicii, care altfel ar fi căzut în uitare, pierduți printre faliile unei familii dezintegrate. Și copiii care trăiesc cu alte persoane și vor să țină legătura totuși cu adevărații lor părinți pot să o facă. O să explorăm utilizările tehnologiei digitale în familiile separate în capitolul 10.

ȘCOALA ȘI CĂMINUL

Cu mulți ani în urmă, pe când eram la școală în clasa a cincea, dirigintele meu a organizat o excursie la o școală din munții din Țara Galilor, ca să ne învețe să ne cățărăm și să mergem pe jos și alte lucruri asemănătoare. Era exact lucrul la care visam și cei mai mulți dintre prietenii mei s-au dus. Eu nu am fost și știți de ce? Fiindcă am pus formularul de înscriere în fundul ghiozdanului, ca o idioată, și

timp de o lună de zile nu mi-am mai adus aminte de el; când l-am găsit, trecuse o săptămână de la termenul-limită pentru înscriere. Când mi-am dat seama că școala fiului meu s-a eliberat de un sistem atât de stupid, am fost foarte recunoscătoare.

Donna, mama unui băiat de 10 ani
și a unei fete de 3 ani

Tehnologia digitală a transformat și comunicarea dintre școli și părinți. Părinții și școlile trebuie să lucreze în parteneriat, ca să-i ajute pe copii să învețe. În trecut, acest lucru era uneori mai greu, fiindcă părinții trebuiau să facă eforturi ca să ia legătura cu școala sau simțeau că singura modalitate era să se întâlnească seara cu profesorii. Adesea, singura modalitate de contact dintre școli și părinți erau scrisorile, trimise prin poștă sau acasă cu elevul – și acesta nu era cel mai bun mod de a realiza o comunicare sigură! Acum poți să găsești informațiile de rutină de care ai nevoie pe site-ul școlii. Scrisorile care erau aruncate sau zăceau în ghiozdan – în care ți se spunea că meciul de fotbal de la sfârșitul săptămânii fusese anulat sau amânat sau în care ți se cerea să semnezi, sau te întrebau dacă voiai să-ți înscrii copilul la o excursie, sau te țineau la curent cu rezultatele la învățătură și purtare – pot ajunge acum ca e-mailuri, SMS-uri sau mesaje vocale sau pot fi postate pe site.

Informațiile despre datele vacanțelor și zilele libere, despre suspendarea cursurilor din pricina vremii nefavorabile sau a altor evenimente, dar și noutățile de la școală, detalii despre personal, sugestii și idei care îi ajută pe părinți să se simtă parte din viața școlii sunt disponibile gratuit, întotdeauna. Unele școli folosesc mesajele, SMS-urile sau accesul la site în cazul elevilor cu părinți divorțați, pentru ca ambii părinți să fie la fel de informați. Tot mai multe școli folosesc SMS-uri ca să le spună părinților că odraslele

lor nu s-au prezentat la ore – școlile care au folosit acest sistem au remarcat o scădere substanțială a chiulurilor.

JOCURILE

Școlile și părinții ar trebui să se gândească la rolul tehnologiei digitale în clasă, dar noi ne vom opri un moment la jocuri – veți vedea de ce.

Bineînțeles, jocurile au fost considerate adesea neimportante sau periculoase. Ziarul *Scientific American* a criticat aspru un joc. Care era jocul? Șahul:

> Un interes vătămător de a învăța și juca șah s-a răspândit în toată țara și au luat ființă numeroase cluburi de șah în orașe și sate... Șahul este un simplu amuzament de valoare inferioară, care răpește minții un timp valoros, ce ar putea fi dedicat unor scopuri mai nobile, și nu aduce niciun folos trupului. Șahul a ajuns să fie foarte lăudat ca mijloc de disciplinare a minții, dar persoanele angajate în ocupații sedentare nu ar trebui să practice niciodată jocul acesta mohorât; ele au nevoie de exercițiu în aer liber, nu de acest tip de luptă a minților care seamănă cu înfruntarea dintre doi gladiatori.

Așa se punea problema în iulie 1859. Nu vi se pare că seamănă întocmai cu criticile pe care le-ați auzit sau pe care le-ați rostit despre jocurile digitale?

Cei mai mulți tineri, băieți și tot mai multe fete, au încercat jocurile pe computer și jocurile online. Partea negativă poate fi aceea că tinerii se cufundă în ele și devin obsedați, neglijând celelalte aspecte ale vieții. Partea bună e că jocurile, spre deosebire de privitul la televizor, sunt active, nu pasive. Ele cer un răspuns: să gândești, să reacționezi, să găsești soluții. Jocurile cer îndemânare și expertiză, iar dobândirea, dezvoltarea și practicarea

acestor deprinderi pot avea un rezultat deosebit de pozitiv în viețile tinerilor. Game Transfer Phenomena (GTP) înseamnă că persoana în cauză nu mai poate deosebi realitatea de fantezie, un motiv de îngrijorare des întâlnit, de care se plâng părinții tinerilor jucători. De asemenea, o persoană care joacă mult poate ajunge să creadă că un om real poate fi controlat ca un avatar într-un joc, gândindu-se că poți apăsa un buton de control ca să influențezi ce spuneți sau ce faceți el sau tu. O persoană care caută pe cineva într-o mulțime se trezește că vrea să apese un buton de căutare, iar alta se trezește căutând satisfacție instantanee în tot ce face. Dar un exemplu pozitiv poate fi cel al unei persoane care se confruntă cu o situație dificilă și care, în loc să-și piardă cumpătul sau să se simtă neajutorată, înfruntă conflictul imaginându-și un meniu de opțiuni din care poate alege.

Jocurile pentru o singură persoană te ajută să-ți dezvolți capacitatea de a găsi soluții și pot să cultive stima de sine și încrederea. Jucătorul începe să se vadă ca un om care rezolvă probleme, competent și capabil, nu ca unul care nu poate face nimic. Jocurile în care colaborează mai mulți jucători pot fi și mai bune, fiindcă permit creșterea individuală și îi ajută pe tineri să se implice și să învețe să coopereze. Fie că sunt pentru o persoană, pentru două sau pentru mai multe, jocurile răsplătesc perseverența și îi dau copilului un sentiment real de realizare și dezvoltare.

Când joci, înveți că trebuie să te concentrezi, și să practici, și să înfrunți provocările ca să dobândești abilități. Ajungi să eșuezi – o experiență reală și vitală. Frustrarea și nerăbdarea pe care le simte un copil atunci când joacă pentru prima dată fac loc capacităților pe care ne dorim să le aibă copilul – tărie de caracter și optimism, pe care le dobândește pe măsură ce află că trebuie să încerce mai mult și să folosească poate abordări diferite, ca

să aibă succes. Jocurile de rol pot să antreneze empatia și să facă ceea ce trebuie să facă orice adolescent – să intre în pielea unei persoane și să hotărască cine vrea să fie. Anxietatea poate apărea atunci când copilul joacă rolul unui criminal bolnav psihic, al unui torționar, al unui dictator, atribute pe care le va prelua și în viața reală. Faptul că foarte puțini jucători manifestă asemenea comportamente sugerează că urmărirea intrigii, înțelegerea motivelor și trăirea consecințelor deciziilor proprii le îngăduie să-și imagineze cum ar fi, să accepte catharsisul și să aleagă să fie diferiți.

Jocurile îmbogățesc și coordonarea senzorială și motorie, precum și agilitatea minții. Jocurile îți pot oferi un sentiment de realizare și progres. Generațiile precedente au obținut probabil acest sentiment practicând la nesfârșit cu un yo-yo, un hula-hoop sau cu o minge de baschet. Practicarea unui joc pare să nu aibă o aplicație practică importantă în lumea reală, dar este chiar așa? Construirea unei cetăți care stă în picioare, adunarea unei echipe de războinici care câștigă lupta sau care găsesc comoara pot să te ajute să te simți stăpân pe situație și să arăți ceva celor care înțeleg. Dar a juca jocuri pe computer dezvoltă și unele deprinderi transferabile – planificarea, organizarea, alocarea bugetului, concentrarea. Și jocurile implică adesea feedback, lucru pe care de multe ori lumea reală nu îl permite. Jocurile pot fi liniștitoare – unele induc o formă de meditație care anulează o zi proastă, o ceartă cu un prieten sau o supărare cauzată de o persoană pe care o iubești.

Unii candidați includ acum în CV-ul personal experiența în jocuri precum World of Warcraft[1]. Jocurile de rol și fantezie îți cer să lucrezi în armonie, să fii organizat și orientat spre rezultate.

[1] Joc MMORPG de succes, în care jucătorii își controlează avatarul și interacționează cu alții într-o lume virtuală, numită Azeroth.

Trebuie să comunici, să delegi și să sistematizezi. Ucizi monștri și obții mai ușor comoara dacă ești entuziast, prietenos, încurajator, politicos și eficient. Foarte puține slujbe de azi le cer oamenilor să lucreze singuri. Majoritatea pretind lucrul în echipă, într-o măsură mai mare sau mai mică. Jocul pe computer poate fi un exercițiu de *team-building*, dar care presupune mai puțină transpirație și mai puțin noroi decât cele tradiționale. Astăzi unii angajatori recunosc acest lucru.

Jocurile pot fi și o sursă de venit, nu doar de aptitudini. Echipele internaționale de jucători video concurează acum la competiții de multe milioane de lire. Profesioniștii pot câștiga salarii și premii în bani ca să joace în public, în timp ce spectatorii îi privesc entuziaști cum joacă în fața lor sau online. Ei pot câștiga și prin încărcarea unor materiale video în care joacă, adesea cu propriile lor comentarii și observații – unele nu doar inteligente și informative, ci și foarte amuzante. După cum vor spune pasionații, există vreo diferență între a privi astfel de competiții și a privi pe cineva jucând tenis, fotbal sau orice alt sport? Toate înseamnă demonstrarea unor capacități greu câștigate, care îl pot inspira pe spectator să încerce și el.

EDUCAȚIA

Învățătorii de la școala fiului meu erau cu totul împotriva folosirii tabletelor și telefoanelor la școală. Deci i-a luat ceva timp să se obișnuiască atunci când a trecut la școala gimnazială și dirigintele le-a spus că nu vede rostul interzicerii lor – trebuie să învețe să le controleze.

Gita, mama unui băiat de 13 ani

Deci ne întoarcem la educație, unde multe școli și profesori folosesc acum miile de oportunități pe care le oferă tehnologia digitală și lumea online pentru o educație deschisă. Schimbarea modului în care se face educația nu este nouă – creioanele și stilourile cu rezervă au depășit pana, au urmat pixurile, iar tablele negre au făcut loc tablelor albe. Copiii nu mai stau în șir în spatele pupitrelor, lucrând singuri. Școlile folosesc o mulțime de aranjamente, care variază de la perechi sau grupuri în jurul meselor la cercuri în jurul stațiilor de lucru și computerelor. Majoritatea școlilor au trecut de la educația cu profesorii în calitate de experți împărtășindu-și cunoștințele, cu elevii ca destinatari, la profesorii care îndrumă copiii să învețe cum să obțină cunoașterea și le facilitează folosirea ei. În zilele noastre, toate școlile folosesc tehnologia digitală, într-o formă sau alta. Aceasta poate varia de la lecții de IT, în care învață nu doar cum să folosească un dispozitiv, ci și cum să codeze și să programeze, la școlile care furnizează o tabletă fiecărui elev, iar acesta trebuie să o folosească la școală și să o ia acasă. În situațiile acestea, tehnologia digitală poate fi folosită în toată școala, la orice subiect.

Există multe argumente în favoarea folosirii computerului. Unul este acela că elevii cu dificultăți de citire, cum ar fi dislexia, spun că folosirea computerului îi ajută să învețe. Altul este caracterul practic și bunul-simț – îl folosesc acasă, îl vor folosi și când vor merge la muncă, deci au nevoie să dezvolte asemenea aptitudini în măsură cât mai mare și cât mai curând posibil. Iar altul este acela că învățarea digitală poate fi personalizată, oferindu-le elevilor nivelul de provocare și sprijin de care au nevoie. De asemenea, cărțile electronice pot să permită școlilor să își actualizeze resursele pentru fiecare elev și să treacă dincolo de textul tipărit, cu materiale video și link-uri. Totuși, studenții care primesc o tabletă pot să uite de ea, să o strice, să o lase să meargă și în mijlocul lecției. Dar nu pot pretinde că le-a mâncat

câinele temele atunci când se presupune că ar trebui să le trimită prin e-mail profesorului ca să le încarce pe internet.

Folosirea tehnologiei digitale ar trebui să încurajeze învățarea prin colaborare. Ușurința cu care comunică elevul și profesorul sau elevii între ei înseamnă că la ore se pot împărtăși ușor idei și resurse. Elevii pot primi imediat evaluarea muncii lor, în loc să predea o lucrare scrisă pe hârtie și să aștepte să fie corectată și restituită după câteva zile, când poate că au uitat ce au făcut. Ei sunt chiar în stare să participe în direct la dezbateri online pentru temele de acasă. Unele școli folosesc Education City, un site în care copiii pot juca online jocuri educaționale. Copiii îl accesează de acasă și cred că se joacă pur și simplu cu prietenii lor. De fapt, își fac temele la matematică.

Un studiu realizat de National Literacy Trust and Pearson[1] sugerează că un computer cu ecran tactil este deosebit de folositor, fiindcă îi ajută pe copiii și pe elevii din familiile mai puțin înstărite să învețe să citească. Copiilor din familii cu venituri scăzute le place mai mult să citească pe computere cu ecran tactil decât pe cărți tipărite. Există și dovezi ale faptului că, atunci când elevii își iau acasă tabletele, crește implicarea familiei, ajutând astfel la motivarea copilului, care altfel ar putea fi neinteresat.

Dispozitivele digitale pot – și trebuie – să fie folosite în clasă pentru a dezvălui potențialul elevului, a-i elibera creativitatea, a-i susține interesul și a-i provoca inteligența. Computerele pot susține semnificativ învățarea prin:

- reducerea timpului petrecut cu sarcinile mecanice, precum copierea, realizarea graficelor și tabelelor
- ajutor în găsirea informației

---

[1] Organizație independentă din Londra care promovează alfabetizarea.

- ajutor în organizarea informației
- ușurarea împărtășirii informației și ideilor cu ceilalți

Bineînțeles, este nevoie de profesori entuziaști, competenți și familiarizați cu tehnologia și care să posede și aptitudinile necesare. Acesta este, fără îndoială, cel mai important aspect al folosirii tehnologiei digitale – profesori care să fie entuziaști și pregătiți. Dacă sunt astfel, iată câteva dintre modurile în care pot fi încurajați elevii:

- Să aibă șansa de a asculta poeme și piese de teatru citite de actori cunoscuți și să fie încurajați să scrie, să înregistreze și să-și împărtășească propriile compoziții.
- Să aibă acces la hărțile complet disponibile digital din Ordnance Survey[1] (OS) ale Marii Britanii, ca să facă introducerea în lecțiile de geografie, și la hărțile istorice OS, care să le arate cum s-au schimbat peisajele în ultimii 120 de ani.
- Să învețe despre sistemul periodic vizionând imagini 3D ale elementelor, împreună cu o mare cantitate de informații detaliate.
- Să îi ajute pe profesori să formuleze cerințele, să adune și să corecteze lucrările elevilor, apoi să le ofere evaluări detaliate, individuale sau colective, folosind adnotări, note textuale și note vocale direct pe documentele elevilor.

Companiile de teatru, cum ar fi The Royal Shakespeare Company, oferă acces la transmisii gratuite ale pieselor și la resurse online pentru elevi și studenți.

---

[1] Agenție guvernamentală, responsabilă cu topografierea și cartografierea oficială a Marii Britanii.

LECȚIILE DE TIP *FLIPPING*[1]

În învățământul tradițional, profesorul este centrul lecției, cel care oferă informații și instruiește. Clasa tinde să fie locul în care elevii primesc informații și adună cunoștințe, iar temele de acasă sunt mijlocul prin care prelucrează aceste informații. De obicei, tema de acasă trebuie să fie munca exclusivă a elevului, deși în realitate îl ajută și părinții, și prietenii. Ideile centrate asupra copilului au schimbat treptat educația, astfel că pentru un timp lecțiile s-au concentrat asupra tinerilor care trebuiau să cerceteze și să afle singuri lucruri noi, iar apoi să colaboreze în lucrările care decurgeau din aceste cercetări. Tehnologia digitală a ajutat la îndeplinirea acestui lucru, ba chiar l-a făcut posibil în unele cazuri. *Flipping the Classroom* extinde această călătorie. Și dacă vrei să înveți mai mult, există o mulțime de resurse online – pur și simplu trebuie să cauți pe Google termenul *Flipped Classroom*.

În modelul *Flipped Classroom*, profesorii și elevii trebuie să lucreze împreună, într-o colaborare mutuală. Ei încearcă să scape de cadrul „profesorul știe cel mai bine", în care profesorii dețin controlul, iar elevii sunt pasivi. Dobândirea cunoștințelor are loc mai degrabă acasă decât în clasă. Elevilor li se cere să urmărească materiale video și *podcast*-uri[2] pregătite sau sugerate de profesor, să caute informații online și să discute unii cu alții și cu alte posibile surse, prin intermediul tehnologiei digitale. În clasă, ei explorează subiectele mai profund și mai atent, cu mai multă creativitate. Tinerii pot să lucreze în grupuri pe proiecte diferite sau

[1] *Flipping the classroom* este o strategie educațională și un tip de învățare combinată care schimbă mediul tradițional de învățare, oferind materiale instructive în afara clasei, adesea online.

[2] Serii episodice de materiale digitale, care pot fi descărcate automat de utilizator pe computerul personal.

la niveluri diferite, dobândind și folosind capacități de rezolvare a problemelor. Un avantaj major al *flipping*-ului este faptul că fiecare elev poate avansa în ritmul său, lucrând la fiecare subiect până când îl înțelege, înainte de a trece mai departe.

În învățământul tradițional se alocă o durată fixă de timp pentru un subiect sau un aspect al unui subiect – cum ar fi desființarea mănăstirilor sub Henric al VIII-lea la istorie – și apoi toți trebuie să treacă mai departe. Dacă cineva nu a înțeles aspectele esențiale, rămâne în urmă și se simte frustrat, înstrăinat și fără ocupație. *Flipping* înseamnă că fiecare persoană se poate întoarce la un anumit subiect până când îl înțelege, iar competențele și capacitatea sa sunt răsplătite. Școlile care au introdus cu succes metoda *flipping*-ului au înregistrat un avans semnificativ în cunoștințele elevilor și au recâștigat interesul elevilor dezinteresați. Dar pentru asta trebuie ca atât școlile, cât și profesorii să fie pe deplin implicați și pregătiți. Folosirea tehnologiei digitale înseamnă că multe școli din Marea Britanie au schimbat astăzi modul de lucru al copiilor, chiar dacă nu au adoptat complet modelul *Flipped Classroom*. Pentru că sunt în stare să folosească această tehnologie, copiii pot să colaboreze mai mult, să lucreze la nivelul lor și să fie mai creativi. Și, în multe cazuri, mai implicați.

ÎNVĂȚAREA ÎN CAZURILE ÎN CARE ACCESUL LA ȘCOALĂ E RESTRICȚIONAT

Tehnologia digitală are puterea de a transforma accesul la educație în situații în care un copil nu poate frecventa o școală convențională din anumite motive sau în cazul în care trebuie să stea acasă o perioadă. Acest lucru se întâmplă, de exemplu, atunci când copilul are un handicap sau când e bolnav. Sau atunci

când trăiește într-un mediu nesigur, în care războiul, violența în comunitate sau restricțiile religioase fac mersul la școală riscant sau imposibil. Poate însemna că, în zilele în care școlile sunt închise în perioada vacanțelor, din cauza vremii nefavorabile sau din alte motive, copiii nu pierd contactul cu educația, ci continuă de parcă ar fi la școală.

METODA GAMIFICATION[1]

> Eu eram împotriva jocurilor înainte ca învățătorul să îmi sugereze că fiului meu i-ar prinde bine să joace Minecraft. Acum îl folosesc în clasă, și el a fost foarte, foarte mulțumit. Fiul meu suferă de sindromul Asperger[2] și poate fi foarte timid și sfios. Acum a ieșit din carapace la școală fiindcă e un maestru recunoscut la joc.
>
> Cammie, mama unui băiat de 11 ani
> și a altuia de 14 ani

Profesorii pot folosi și strategiile utilizate în jocuri ca să trezească entuziasmul copiilor. Învățarea prin joc este o abordare educațională care motivează elevii să învețe prin folosirea desenelor din jocurile video și a elementelor de joc în mediul de învățare. Scopul este să sporească interesul și implicarea elevilor și să îi inspire să continue învățarea. Jocurile folosesc simboluri, puncte, nivele, tabele cu cele mai bune punctaje și provocări, ca să inspire și să încurajeze. Jocurile folosesc recompense frecvente ca să îi determine pe jucători să con-

[1] Folosirea elementelor și a regulilor din jocuri în contextul învățării, cu scopul de a atinge un obiectiv specific, având participanți mult mai implicați în proces.

[2] Tulburare mintală caracterizată prin dificultăți semnificative în interacțiunile sociale și în comunicarea nonverbală, dar și prin tipare restrictive și repetitive de comportamente și interese.

tinue să fie din ce în ce mai buni. În loc să aștepte tema de acasă sau lucrarea de control săptămânală, lunară sau trimestrială, profesorii care folosesc învățarea prin joc se asigură că eforturile elevilor lor sunt recunoscute și recompensate în timp ce ei continuă să înainteze. Oricine a urmărit mai mulți copii jucând un joc video împreună a văzut această tendință. Poate că sunt în competiție, dar își oferă unul altuia indicii și sfaturi și împărtășesc trucurile. Se învață unul pe altul cum să înțeleagă sistemul jocului. Jocul implică inerent o gândire sistematică, și aceasta se învață cel mai bine prin colaborare. Folosind aceleași forme de încurajare, profesorii pot să îi încurajeze pe tineri să facă tot ce le stă în puteri.

TWEETING-UL

> E OK dacă am cit. 10 crt de la înc. anului ș*c? Uneori mă întrb dacă părinții mei au fct bine ca mi-au dat un kindle de Crăciun.
>
> Tweet trimis de un elev într-o discuție pe Twitter despre lectură și cărți

Folosirea Twitter-ului adăugând un *hashtag*[1] permite clasei să continue discuția după terminarea orei. De asemenea, le permite profesorilor să încheie ora într-un mod pozitiv, cerându-le elevilor să rezume ce au făcut. Tweet-urile sunt limitate la 140 de caractere. Astfel că elevii sunt nevoiți să se rezume la punctul principal sau la mesajul lecției. Aceasta înseamnă că utilizatorii trebuie să fie preciși, organizați și uneori spirituali în exprimarea lor. De exemplu, iată mesajul trimis prin Twitter de

[1] Cuvânt sau frază precedate de semnul #; modalitate de a înștiința prin etichetarea tipului de conținut.

un elev căruia i s-a cerut să reflecteze asupra operei *Macbeth* de Shakespeare și să rezume ceea ce se presupune că ar fi spus lady Macbeth: „Avem nevoie de mai mult săpun de mâini...[1]"

TINERII ÎNVAȚĂ SĂ FIE CRITICI ȘI ANALITICI

> Trebuie să fii disciplinat. E un lucru foarte bun pentru cercetare, dar, dacă trebuie să le predai elevilor, cheia este echilibrul. Nu-ți vine să crezi ce ajungi să citești.
>
> Ben, tatăl unui băiat de 13 ani
> și al unei fete de 16 ani

Faptul că au acces la internet și la tot ce acesta le oferă îi poate ajuta pe tineri – și pe cei mai vârstnici – să fie mai critici și mai analitici. Cheia este să recunoască faptul că nu toate lucrurile sunt adevărate, chiar dacă le-au văzut imprimate sau le-au auzit într-un *podcast* sau într-un material video. Și acesta, bineînțeles, este motivul pentru care e atât de important pentru noi să discutăm mereu cu tinerii, acasă și la școală, despre lucrurile pe care le găsesc pe internet.

Internetul este o zonă lipsită de legi. Oricine poate să posteze pe o rețea socială sau să își creeze o pagină web. Internetul e plin de „informații" provenite de la oameni care cred cu pasiune în ceea ce spun, dar care nu pot să-și dovedească întotdeauna afirmațiile. Și e plin și de dezinformare, bănuieli și minciuni. Timna, mama unei fete de 15 ani, a spus că internetul „le oferă atât de multe, cu mult mai mult decât am avut eu, și

[1] Aluzie la gestul obsesiv al lui lady Macbeth de a se spăla pe mâini în mod imaginar, după ce a ucis.

îi ajută la învățat și la temele de acasă". Dar când accesăm seria nesfârșită de fapte și opinii, trebuie să vedem cât sunt de competente, să le înțelegem și să-i învățăm și pe copiii noștri s-o facă. După cum a spus tot Timna: „Am căutat o informație despre vaccinare, fiindcă sora mea are un bebeluș. Vai de mine, câte prostii am găsit afișate de așa-numiții adversari ai vaccinării! Și oamenii cred în lucrurile astea fiindcă le găsesc pe internet. Noroc că noi am găsit destule surse medicale recunoscute, care ne-au spus că totul era o urzeală de aiureli".

Treptat, școlile realizează că instruirea media este vitală. Aceasta înseamnă să fii în stare să gândești critic despre ce vezi sau citești și să estimezi dacă e complet adevărat sau nu e adevărat deloc. Un titlu, de exemplu, poate fi o versiune prescurtată care lasă deoparte anumite fapte și sfârșește prin a fi total incorect. Printre alte lucruri, instruirea media înseamnă:

- evaluarea credibilității
- folosirea unor surse de informare variate
- înțelegerea conceptului de manipulare a audienței
- recunoașterea puterii reclamelor
- înțelegerea influențelor intereselor comerciale asupra furnizorilor de pe internet
- învățarea metodelor de a naviga pe internet în siguranță

Vom vorbi mai mult despre importanța alfabetizării media în ultimul capitol.

Există dovezi care arată că mulți tineri au înțeles deja mesajul, astfel că sunt atenți și se apără. Mark Zuckerberg, fondatorul Facebook-ului, spunea în 2010 că intimitatea nu mai este o normă socială. În comparație cu cei mai în vârstă, adolescenții pot avea atitudini mult mai relaxate în privința „intimității" lor. Totuși, mulți folosesc intens rețelele sociale, dar păstrează un ecran de protecție – folosesc setările de intimitate, își fac mai

multe conturi și postează ca *vague-booking*, ca să își păstreze treburile doar pentru ei. *Vague-booking* înseamnă să faci o declarație generală despre ceea ce se întâmplă în viața ta, cum ar fi: „Vai, ce zi proastă!" Prietenii adevărați iau legătura cu tine și te întreabă ce se întâmplă, și atunci le spui ce-ai pățit. Alți „prieteni" mai distanți nu întreabă sau întreabă și sunt ignorați.

DEZVOLTAREA APTITUDINILOR SOCIALE ȘI DE COMUNICARE ȘI, ASTFEL, A PRIETENIEI

> Internetul oferă oportunități de învățare și experiențe sociale pozitive, în special pentru a deosebi indivizii din punct de vedere al configurației lor mintale. Poți găsi oameni din toată lumea, care sunt interesați de aceleași lucruri ca și tine, și poți comunica cu ei în moduri care nu erau posibile înainte. Evident că există și pericole, și copiii au nevoie de ghidare și de limitarea accesului în funcție de vârstă, dar per total îl susțin.
>
> Părintele unui băiat de 15 ani,
> diagnosticat cu autism

E foarte ușor să rămâi cu impresia că internetul și rețelele sociale sunt doar pornografie, hărțuire, mizerie și mutilare. E o poziție similară cu cea a părinților care își țin copiii încuiați în casă, temându-se că în lumea de afară e un pedofil după fiecare tufiș și îi pândesc pericole nevăzute. De fapt, așa cum pericolele din lumea reală au fost umflate peste măsură, pericolele online au fost și ele exagerate. Totul din același motiv. Mass-media nu are niciun interes în articole ca: „Adolescenții se simt minunat și țin legătura cu prietenii" sau: „Copiii învață atât de mult de la noua

tehnologie". Veștile proaste vând ziarele, și veștile proaste se împrăștie întotdeauna.

De fapt, folosind rețelele de socializare, copiii și tinerii pot să își îmbunătățească aptitudinile sociale. Un copil timid, care are nevoie de timp ca să se gândească la un răspuns, îl găsește în spațiul dintre gândire și tastatură. Găsirea unor prieteni online se poate schimba într-o prietenie offline. Sau într-o dezvoltare a capacităților și a încrederii, care le permite să își facă prieteni noi în comunitatea offline sau să dezvolte vechile legături. Rețelele de socializare pot să le permită tinerilor să încerce, să eșueze și să încerce din nou, învățând treptat ce funcționează în legarea și păstrarea prieteniilor. Un tânăr care are un interes special, pe care nu îl împărtășește niciunul dintre cunoscuții lui, poate găsi o comunitate online care îi împărtășește pasiunile și îl ajută în căutările sale. Iar grupurile de prieteni se pot extinde și pot să își dezvolte relațiile și în afara școlii, chiar dacă trăiesc la distanță unii de alții. Într-un grup de tineri din lumea reală, cei care vorbesc mai tare și au mai multă încredere în ei înșiși pot să monopolizeze discuțiile, lăsându-le puțin spațiu celor mai tăcuți. Online, toți pot să spună ce au de spus și pot ieși în față copii care ar fi rămas de altfel în umbră.

Iată ce a spus un alt părinte al unui băiat suferind de autism:

> S-a străduit în școala primară, dar la gimnaziu nivelul lui a scăzut și, în ciuda faptului că e cu adevărat inteligent, mi s-a spus să renunț la ideea de a-l înscrie la universitate. Atunci l-am învățat să folosească internetul și a fost destul de norocos ca să găsească un profesor mai interesat. Și-a făcut prieteni pe internet, care îi împărtășesc pasiunea pentru politică, și apoi câțiva băieți de la școală au început să-l înțeleagă. Acum face un masterat și are un cerc mare de prieteni atât pe internet, cât și în lumea reală. Sincer, nu cred că lucrul ăsta ar fi fost posibil în lumea mea, cea de dinaintea internetului. I-a salvat viața.

OPORTUNITĂȚI PENTRU CREATIVITATE

Fiul meu filmează materiale video și le postează pe YouTube. Sunt uluit că anumite lucruri i se par atât de ușor de făcut. Eu n-aș fi putut face așa ceva când eram de vârsta lui. De fapt, nu pot nici acum!
Jamie, tatăl unui băiat de 16 ani

Oportunitatea pe care ne-o oferă, mai presus de toate, internetul și tehnologia digitală, este aceea de a fi creativi. Tinerii au dorit întotdeauna să creeze ceva – să fie autori, poeți, cântăreți și textieri, iar mai târziu fotografi și regizori de film. Înainte asta însemna să ții un jurnal, să zdrăngănești la o chitară sau să folosești camera de filmat a părinților. Acum tinerii pot progresa de la bloguri la materiale publicabile, pe computerul lor. Pot trece de la câteva acorduri zdrăngănite la aplicațiile care îi învață să cânte la diferite instrumente și la compunerea oricărui gen de muzică. Pot produce filme și materiale video care par opera unui profesionist și pot face și edita fotografii. Toate acestea și altele pot fi postate în sfera publică, ca să fie consumate și judecate, iar în unele cazuri văzute și aprobate nu doar pe plan local, ci la nivel național și chiar în toată lumea. Și, bineînțeles, să fie cumpărate sau să atragă fonduri sau alte interese. Materialele video care devin populare pe YouTube atrag reclame și firmele oferă bani sau bunuri bloggerilor și vloggerilor care le prezintă produsele.

Internetul are potențialul de a deschide o lume întreagă tinerilor. El îi pune în legătură cu alți oameni și alte idei și le oferă acces la lucruri pe care le pot face ca să se distreze. El le poate oferi posibilitatea unei cariere – lucruri la care părinții lor nici nu s-au gândit, nici nu au fost în stare să le facă.

ACCESUL LA COMUNITATE ȘI MODELELE

Alaltăieri vorbeam despre un autor care îmi place în mod deosebit și fiica mea m-a convins să mă uit pe site-ul lui și apoi pe pagina lui de Facebook. Nu sunt un fan al e-mailurilor, dar a fost atât de ușor să dau *like* unei postări de-ale lui și să adaug că îmi plac cărțile lui și că îi mulțumesc pentru ele. Nu-mi venea să cred – peste o oră am primit un mesaj încântător de la el!

Sammi, mama unei fete de 16 ani

Internetul e plin de persoane cu vârsta sub 30 de ani care îi distrează pe tinerii noștri și care sunt în același timp modele pentru ei, adesea niște modele foarte inspiraționale. Aceștia scriu materiale, creează animații și încarcă filme cu ei înșiși. De exemplu, un film în care joacă un joc online, râzând și înjurând în timp ce comentează mișcările pe care le fac. Alții oferă discursuri despre viața, machiajul și stilul lor vestimentar, sfaturi în privința cumpărăturilor, zâmbete constante și distracție. Unii își împărtășesc îngrijorările, lipsa de încredere în sine și atacurile de panică, iar acestea pot atrage milioane de vizionări și comentarii din partea adolescenților, care le mulțumesc pentru cele împărtășite.

Există nenumărați alții; sfera talentelor lor trece de la experiența indiscutabilă în regizarea și crearea materialelor video și audio la cunoașterea dozajului exact de probleme serioase, cum ar fi educația, homofobia și sănătatea, și fleacuri din cultura pop pe care să le amestece într-o discuție, până la simpla calitate de a fi cool și atrăgători.

Dar ceea ce este demn de luat în seamă este faptul că toți vloggerii sunt persoane „obișnuite". Atrăgători, dar nu cu înfă-

țișarea irealizabilă și nerealistă vândută de modă și industria filmului. Vloggerii au făcut populară moda „fundului mare". Poate că această modă a fost preluată de unele staruri pop și adusă la un nivel nerealist, dar a început cu: „Deci posteriorul meu arată mare cu hainele astea? Cui îi pasă? Și de fapt mie îmi place – vouă nu?" Iar viețile lor par la fel de obișnuite – ieșiri cu prietenii, pălăvrăgeli irelevante, glume, cumpărături. Tind să aibă o tunsoare decentă, o viață decentă și, mai presus de toate, sunt cumsecade. De fapt, sunt așa cum ți-ar plăcea să fie adolescentul tău și prietenii lui. Chiar și cei care fac glume despre consumul de droguri și purtarea rebelă, o fac doar ca să se amuze. Adolescenții îi văd ca pe cei mai buni prieteni pe care și i-ar dori și poate că nu îi au. Ei arată pur și simplu că fac ceea ce le place și se conectează cu alții. Faptul că până la urmă ajung să câștige foarte bine din asta e accidental, dar grăitor. Și formează un curent subteran încurajator față de lucrurile neplăcute care există pe rețelele de socializare, cu oameni cărora le place să „troll-eze[1]" – să fie dezagreabili cu ceilalți. De aceea, e cu atât mai bine ca adolescenții noștri să vadă că amabilitatea nu e doar plăcută, ci și bine plătită.

Aspectul nou și unic al starurilor de pe YouTube e acela că relația dintre ei și audiența lor e reală. Gândiți-vă cât de îndepărtate și intangibile erau starurile de la Hollywood odinioară. Fanii erau invitați să le iubească și să caute să le întreacă, dar de la distanță, știind bine că era foarte improbabil să le întâlnească vreodată sau să ajungă ca ele. Aceste modele noi nu sunt celebrități cu o viață celebră – farmecul lor stă în faptul că sunt dispuse să coboare printre spectatori. Nu e vorba doar despre felul în care acționează și vorbesc, ci și despre natura duală a relației. Ele

[1] Un *troll* este un provocator fără cauză, cineva care lansează o discuție pentru a crea un conflict de idei.

vorbesc, audiența poate pune întrebări, iar ele răspund. Adesea aproape imediat. E într-adevăr o conversație.

DEZVOLTAREA IDENTITĂȚII ȘI INTENSIFICAREA COMPETENȚEI, ÎNCREDERII ȘI STIMEI DE SINE

> Am observat că, de când i-am permis fiului meu să aibă cont pe o rețea de socializare, a ieșit din carapace și e mult mai dispus – și capabil – să își afirme punctul de vedere.
>
> Ben, tatăl unui băiat de 13 ani și al unei fete de 16 ani

Toți adolescenții își petrec o mare parte din adolescență lucrând la identitatea lor. Cine sunt, cine vreau să fiu, încotro mă îndrept? Ei încearcă variante ale personalității lor, așa cum încearcă haine diferite, muzică și idei. Uneori s-ar putea să adopte stiluri nebune și să-și alarmeze părinții – asta face parte din scopul vieții lor, de fapt –, dar în cea mai mare parte a timpului își caută identitatea. Vor să se simtă bine, vor să știe că pot să se elibereze, vor să se simtă capabili. Din această cauză sunt atât de irascibili atunci când le sugerăm că sunt copii încă și au nevoie să fie supravegheați – chiar dacă aceasta e realitatea, într-o anumită măsură. Unul dintre cele mai importante aspecte pozitive ale internetului e faptul că pot experimenta multe lucruri în siguranță, în spatele unui monitor și chiar în mod anonim. Pot îmbrățișa cauze fără să trebuiască să mărșăluiască pe străzi. Pot face declarații politice extreme și știu că se pot retrage fără să fie descoperiți atunci când se răzgândesc. Și, din ce în ce mai mult, pot să își pună numele sub ceea ce cred și simt și să știe că vor găsi și pe alții care cred și simt la fel.

încet și cu grijă, pot să învețe să își exprime părerile, pentru ca, atunci când vor fi confruntați cu o situație, să aibă încredere și să spună tare ce gândesc.

GENERAȚIA CUMINTE

Un număr semnificativ de comportamente riscante asociate tinerilor a scăzut în ultimii 15 ani. Fumatul, consumul de alcool, consumul de droguri și sarcinile nedorite s-au redus. Astfel, comparativ cu anul 2000, fumatul s-a redus cu 25% printre adolescenții cu vârste cuprinse între 11 și 15 ani, iar consumul de alcool s-a redus și mai mult. Cifrele arată că, în acest grup de vârstă, numărul celor care consumă alcool cel puțin o dată pe săptămână a scăzut de la 50%, cât era în 2002, la 23% în 2014. Același tipar poate fi observat în cazul folosirii drogurilor ilegale, iar rata sarcinilor la fetele adolescente a înregistrat cea mai mare scădere față de 1960. Această informație poate fi găsită în *Date-cheie despre adolescenți 2015*, publicată de Asociația pentru sănătatea tinerilor (www.youngpeopleshealth.org.uk).

Bineînțeles că nu trebuie să ne considerăm mulțumiți – avem încă cea mai mare rată de sarcini în rândul adolescentelor din toată Europa. Și există preocuparea că și alte comportamente pot reflecta experiențele stresante ale acestui grup de vârstă, de exemplu autovătămarea sau tulburările de alimentație.

Poate că Generația cuminte a luat naștere datorită internetului. Fumatul, consumul de droguri, plimbările cu mașini furate și consumul de alcool pot să apară din cauza adolescenților plictisiți, care nu au unde să meargă și ce să facă și se adună la colțurile străzilor, alunecând în asemenea comportamente. Sarcinile în rândurile adolescentelor sunt mult mai pro-

babile atunci când sunt implicate drogurile sau alcoolul. Acum, în loc să se plictisească sau să stea la colțul străzii, adolescenții sunt în contact unii cu alții și se distrează online. Poate că am schimbat toate comportamentele acelea dăunătoare sănătății cu altele – obezitatea, lipsa de mișcare și incapacitatea de a face față legăturilor sociale din lumea reală. Provocarea pentru părinți este să aleagă ce e mai bun: să profite de avantajele oferite de tehnologia digitală, rețelele de socializare și internet și să diminueze dezavantajele, dar despre asta vom vorbi mai mult mai târziu.

PRIMII PAȘI ÎNTR-O RELAȚIE ROMANTICĂ ÎN SIGURANȚĂ

> Nu văd care e problema cu sexul pe internet. Eu folosesc câteva site-uri care mă pun în legătură cu băieți. Da, discuția poate deveni grosolană. Și ce dacă? Dacă nu-mi convine ce spun sau ce mă întreabă, ies de pe pagină și le blochez accesul.
>
> O fată de 16 ani

După cum am menționat deja, rata adolescentelor însărcinate din Marea Britanie s-a redus în ultimii 15 ani. Nu poți să rămâi însărcinată sau să te molipsești de SIDA de la sexul pe ecran, dar poți explora în siguranță sexualitatea și sexul sub protecția ecranului. Utilizatorii pot să ia legătura unii cu alții și să discute despre comportamente, gusturi și păreri sau chiar să mimeze un contact sexual. Dar dacă devine prea fierbinte sau prea supărător, poți să închizi site-ul cu o simplă tastare și să blochezi accesul persoanei respective pe viitor. Relațiile pot începe devreme – 13 sau 14 ani nu e o vârstă neobișnuită –, dar pot fi pe termen scurt și lipsite de complicații. E mult mai bine decât să

aștepți până la 17 ani și să ai o aventură fierbinte care distruge și arde, pârjolindu-ți inima și lăsând și urmări nedorite, ca sarcina sau bolile cu transmisie sexuală. Înainte de a fi pregătiți pentru o relație reală, adolescenții de azi pot avea mai multă experiență decât părinții lor în menținerea unei relații. Și fiindcă investesc mai puțină intensitate emoțională, pot ieși din ea cu mai puține răni emoționale. Dar aceasta înseamnă și că relațiile reale sunt greu de manevrat – ai puțină experiență în adevărata intimitate, chiar dacă ești obișnuit să destăinui teribil de multe lucruri despre tine, pe ecran.

OPORTUNITĂȚILE DE A DISCUTA ȘI A STABILI LIMITE

A fost vina mea că nu am vorbit despre sex, sunt mult prea timidă. Când am aflat că are discuții online deocheate cu diverși băieți, am făcut în cele din urmă ceea ce trebuia să facem demult – am vorbit despre faptul că e homosexual, am discutat despre sexualitate și sex protejat și toate celelalte. Fratele meu e homosexual, iar asta nu s-a aflat până a împlinit 20 de ani și a fost foarte nefericit. Deci trebuie să fiu recunoscătoare că am fost forțați s-o facem mai devreme.

Mama unui băiat de 14 ani

Tehnologia digitală ne poate oferi concentrarea ideală pentru o discuție profundă cu tinerii și copiii, despre riscuri, comportamente de dorit și limite. Discuții despre cum se folosește un dispozitiv și ce faci atunci când descoperi pe el o mulțime de probleme pe care i le tot explici copilului tău de când a început să meargă de-a bușilea. Fii drăguț, fii amabil, fii

atent, fii sigur. De la o vârstă foarte mică, părinții știu că o parte din treaba lor – după iubirea, îngrijirea și hrănirea copilului – este să-l învețe pe individ să socializeze. Îi învățăm să spună *te rog* și *mulțumesc* și să nu-și lovească frățiorii, surioarele sau prietenii. Când le înmânăm prima mostră de tehnologie digitală, trebuie să fim conștienți că nu ajunge să îi învățăm cum să joace un anumit joc (sau să îi lăsăm să se joace pe el în timp ce noi pregătim cina); trebuie să stabilim reperele care ne ghidează. Din nou, este vorba mai mult despre repere, dar merită să spunem că, în loc să vedem în asta o corvoadă sau o bătălie, trebuie să o vedem ca pe o oportunitate. Fiindcă prin stabilirea limitelor în privința utilizării tehnologiei putem să revizuim și să regândim nevoia de limite; ne putem gândi la ce dorim să le spunem, ce dorim să îi învățăm și ce trebuie să discutăm, pentru ca limitele să fie corecte și efective.

OPORTUNITĂȚILE DE A FACE O SCHIMBARE

Tinerii și-au dorit dintotdeauna să facă o schimbare. Mulți dintre ei – 80% dintre tinerii între 16 și 24 de ani, după cum arată un sondaj recent din Marea Britanie – au făcut muncă voluntară anul trecut. În generațiile trecute ar fi mărșăluit – unii încă o fac – sau ar fi semnat petiții, dar ar fi fost destul de sceptici în privința schimbării dorite. Rețelele de socializare și internetul au schimbat dramatic acest lucru. Site-urile pentru petiții, cum ar fi *38 Degrees* și *Change.org* pot fi folosite ca să înaintezi orice petiție, în timp ce rețelele de socializare pot răspândi vestea. Oamenii pot să vadă cum demascarea nedreptății sau cererea de schimbare pot fi eficace, în situații neînsemnate sau foarte

însemnate. Campaniile online se bazează adesea pe meme ca să facă acest lucru posibil.

O memă este o idee sau un pachet de informații care poate acționa ca un virus – se poate răspândi și ajunge la destinație cu viteză surprinzătoare. Atunci când o provocare, pledoarie sau alertă inițială pare să fie prezentă pretutindeni dintr-odată, spunem că „a devenit virală".

Unele campanii virale le cer pur și simplu oamenilor să recunoască o situație și să semneze o petiție pentru schimbarea ei. Includerea femeilor pe bancnotele din Marea Britanie, onorarea lui Sir Nicholas Winton (care a salvat atât de mulți copii din mâinile naziștilor) printr-un timbru, salvarea din închisoare sau de la moarte a unor femei, activiști sau jurnaliști. Altele le cer participanților să facă ceva, să ducă vestea mai departe, dar și să doneze sau să strângă fonduri.

Provocarea Ice Bucket a fost poate una dintre cele mai faimoase. Provocarea Ice Bucket s-a concentrat asupra organizațiilor caritabile care luptau împotriva SLA, afecțiune cunoscută în Marea Britanie ca scleroza laterală amiotrofică. Participanții erau provocați să filmeze și să posteze un material video în care cineva turna peste ei o găleată plină cu apă și gheață, iar apoi să provoace alți doi oameni să facă același lucru. De asemenea, trebuiau să doneze ceva pentru cercetările referitoare la SLA sau Scleroza Laterală și să facă publicitate acestei cauze. Politicieni, celebrități ale internetului, muzicieni, sportivi, staruri de film, dar și milioane de oameni obișnuiți au răspuns provocării. Campania a adunat milioane de lire pentru organizațiile caritabile din Statele Unite și Marea Britanie, dar, mai important, s-au făcut cercetări pe internet și foarte mulți oameni au devenit conștienți de gravitatea îmbolnăvirii neuronilor motorii.

Check One Two a fost o campanie începută de doi tineri inspirați de Wendy Gough, al cărei băiat a murit de cancer testicular. Prea rușinos ca să-i spună doctorului despre simptome, când s-a hotărât să caute ajutor a fost prea târziu. Mama lui și-a dedicat viața educării băieților în privința acestei boli, iar frații Simon și Andrew Salter au hotărât să treacă la următorul nivel. Ca să îi facă pe oameni conștienți de pericolul cancerului testicular, le-au cerut unor bărbați cunoscuți – și oricărui bărbat dispus s-o facă! – să facă și să posteze fotografii cu ei înșiși ținându-și strâns organele genitale, sub hashtag-ul „Feeling Nuts". Reacția a fost o exemplificare perfectă a diferențelor de opinii dintre generații. Copiii au crezut că e amuzant și au preluat mesajul. Unii – subliniez că doar unii – dintre adulți au considerat că „e cel mai grav fel de indecență puerilă, dacă nu chiar obscenitate – o murdărie extremă de care oamenii decenți și chiar băieții de școală se vor feri" (bineînțeles, declarația cuiva care habar nu avea de ce se feresc băieții de școală...); „faptul că tinerii se complac în vulgaritate nu o face acceptabilă în societatea civilizată" (scrisori în *The Times*). #Feelingnuts pare totuși să fi pus capăt tăcerii stânjenitoare din jurul cancerului testicular – milioane de bărbați au intrat pe site și au primit provocarea. Site-ul se oferea, printre altele, să te ajute să „instalezi o alertă în calendar care să îți amintească să îți controlezi bilețele".

Unele meme de pe internet sunt destinate pur și simplu să te facă să „te simți bine". Coruri, orchestre și indivizi care se vede clar că sunt obișnuiți să iasă în față și să cânte în comunitățile lor transmit bucurie și apreciere față de muzica și dansul clasic. Și, bineînțeles, grupuri de oameni care se adună ca să facă producții de amatori. Pentru că a devenit atât de ușor să postezi filmarea unui eveniment, mult mai multe persoane o fac și performanțele lor surprinzătoare pot fi apreciate de o audiență mult mai mare.

YouTube-ul este plin de „Random Acts of Culture[1]" și „Flash Mob[2]" – realizări care atrag milioane de privitori.

Multe meme sunt prostești și periculoase și am discutat mai devreme despre ele. Merită să observăm că cele periculoase sunt adesea autolimitative – utilizatorii trec în curând la următorul, care probabil nici nu ajută, nici nu dăunează. Dar majoritatea sunt pur și simplu amuzante și câteva, puține, sunt inspiratoare, interesante și înălțătoare.

ACCESUL LA SPRIJIN

Deși internetul îngăduie memelor distructive și dezinformării să se împrăștie și poate încuraja comportamentul ostil și dăunător, el oferă totuși acces la foarte mult ajutor și sprijin – cu mult mai mult decât era accesibil înainte. Prin doar câteva clicuri, adolescenții pot acum să găsească informații liniștitoare și utile despre tot ce îi îngrijorează. Întrebări despre sănătate (ce e cu nodulul acesta și oare trebuie să cer ajutor în privința lui?), întrebări emoționale (ce fac dacă sunt hărțuit sau familia mea se ceartă?), întrebări despre sexualitate, întrebări despre alimentație, înfățișare, prietenii. Site-urile pot fi specifice – cum sunt www.bullying.com pentru sfaturi despre hărțuire sau www.b-eat.co.uk pentru sfaturi despre tulburările alimentare. Sau generale, precum www.thesite.org pentru adolescenți și tineri, care acoperă problemele fizice, sănătatea mintală, drogurile, banii... totul! Majoritatea oferă informații liniștitoare și,

[1] Proiect al fundației John S. și James L. Knight, cu scopul de a crea comunități informate și implicate prin sprijinirea unor proiecte de jurnalism, inovație media, implicare comunitară și arte.

[2] Adunare foarte scurtă într-un loc public; participanții efectuează timp de câteva minute o acțiune neobișnuită, apoi se împrăștie.

mai mult, pun tânărul în contact cu ajutor profesional online, telefonic sau față în față – cineva cu care să vorbești sau care să aprofundeze problema pe care o ai.

Rețelele de socializare oferă și ele tinerilor mai multă atenție folositoare decât nefolositoare și acces la sprijinul tovarășilor lor. Din cauză că la știri se prezintă în prim-plan povești despre *trolling* sau *bullying* online, tindem să nu conștientizăm faptul că tinerii pun adesea o întrebare sau fac o remarcă și primesc exact ce vor – afirmații ale altor utilizatori și adesea sugestii folositoare. Un *like* provocat de o postare sau un comentariu care încuviințează sau împărtășește o experiență similară poate avea efecte extrem de pozitive asupra celor implicați. Cercetările sugerează că atât postările, cât și răspunsurile de pe rețelele de socializare pot declanșa producerea de hormoni care te fac să te simți bine și îi satisfac și sprijină pe utilizatori, încurajându-i să-și continue activitățile. Ne place să vorbim despre noi înșine – ne face să ne simțim validați și „reali". Faptul că știi că alții te ascultă poate fi liniștitor. Asta întărește relațiile vechi și promovează altele noi.

MERGI MAI DEPARTE...

Internetul e cam ca bicicleta. Nu e nici bun, nici rău. Te poate duce la pericole teribile, dacă nu o folosești cum trebuie și ieși pe autostradă, clătinându-te în fața mașinilor. Sau te poate ține în formă și îți poate permite să ajungi în cele mai frumoase și utile locuri. Părinții au sarcina și provocarea de a gestiona tehnologia digitală și internetul. Înțelegerea riscurilor și aprecierea posibilităților reprezintă cheia. Avem nevoie să învățăm să negociem felul în care folosim internetul, așa încât acesta să fie folositor, nu dăunător, și să transmitem tinerilor noștri aceste abilități. În

capitolul următor vom explora dezvoltarea copilului și relația dintre aceasta și interesele copilului tău în tehnologia digitală, dar și modul în care contribuie această înțelegere la siguranța copiilor noștri.

Poți încerca și tu!

Așază-te undeva singur, cu un prieten sau cu partenerul și discutați despre cât de mult ai vorbit cu adolescentul/copilul tău despre părțile pozitive și oportunitățile tehnologiei digitale și cât de mult despre amenințări. Propune o proporție aproximativă: între una și 10 neliniști pentru orice aspect pozitiv.

Acum așază-te lângă adolescenții/copiii tăi și întreabă-i cât de mult ai vorbit cu ei despre aspectele pozitive și oportunitățile tehnologiei digitale și cât de mult despre amenințări. Lasă-i pe ei să propună o proporție aproximativă – între una și 10 neliniști pentru orice lucru pozitiv. Ascultă ce îți spun!

6

DEZVOLTAREA COPILULUI ȘI TEHNOLOGIA

Sunt educatoare la o grădiniță și una dintre colegele mele mi-a atras recent atenția asupra unui curent îngrijorător. Ea a observat un copil care se uita întotdeauna în jos când începeai să vorbești cu el, de parcă s-ar fi așteptat ca, atunci când aude o voce, aceasta să vină de la ceva aflat în mâinile lui. Am realizat că nu e singurul și că e vorba despre copiii ai căror părinți cred că iPad-urile și aplicațiile de pe telefoanele lor sunt soluția pentru un copil care plânge.

Sandra, mamă a doi adolescenți
și specialistă în îngrijirea copiilor

După cum am văzut în capitolele precedente, unele dintre neliniștile pe care le-au exprimat părinții și specialiștii se referă la faptul că tehnologia digitală poate afecta dezvoltarea copiilor și tinerilor. Părinții sunt îngrijorați fiindcă tinerii și copiii în creștere petrec prea mult timp jucându-se și ar putea deveni dependenți. Sau fiindcă orele nesfârșite din fața ecranului înlocuiesc activitățile sănătoase, iar copiii lor pierd prieteniile reale pentru că li se pare mai ușor să se conecteze prin internet decât față în față. Unii psihologi și specialiști în sănătate și-au exprimat temerea că dezvoltarea copilului și adolescentului și bunăstarea lor emoți-

onală și fizică ar putea fi afectate negativ de lungile ore petrecute în fața ecranelor și de durata tot mai mică a activităților fizice și a interacțiunilor cu oameni reali în lumea reală.

Totuși mulți părinți admit că ecranul, orice ar arăta, poate fi adesea răspunsul la o rugăciune. Dacă odrasla ta urmărește liniștită programe pentru copii, nu o să alerge prin cartier riscându-și vreun mădular sau viața, întrerupând pacea din cămin sau luptându-se cu fratele său. Între timp, în pacea și liniștea aceasta, tu poți să pregătești cina sau orice ai nevoie să faci. Copiii care se uită la televizor au făcut loc bebelușilor care privesc și manipulează tabletele și copiilor de toate vârstele care manevrează laptopuri, tablete sau telefoane mobile – toți, în aparentă siguranță în propria casă.

Disponibilitatea tehnologiei digitale are efecte profunde asupra oricărui individ, indiferent de vârstă. De la primii ani de viață, folosirea acestei tehnologii poate influența dezvoltarea fizică și coordonarea ochi-mână. Ea poate influența, de asemenea, gândirea și limbajul, învățându-te să te schimbi și să te dezvolți. Poate chiar mai important este impactul potențial pe care îl are asupra dezvoltării sociale.

Totuși influența tehnologiei digitale nu avansează într-o singură direcție. Interesele și personalitatea copilului vor afecta modul în care folosește tehnologia. Unii vor fi fascinați de tot ce e digital, în timp ce alții vor rămâne mai interesați de jucăriile și cărțile tradiționale. Cea mai importantă influență asupra copilului o va avea însă modul în care folosesc tehnologia părinții și alți membri ai familiei. Copilul poate fi încurajat sau descurajat, ajutat sau împiedicat în explorarea lumii digitale. Și prietenii și cercul social mai larg vor avea de jucat un rol. Dacă fiul sau fiica ta vede alți copii folosind tablete, intrând pe rețele de socializare, trimițând fotografii printr-o nouă aplicație, atunci e limpede că

influența aceasta va fi un factor puternic în înțelegerea lumii digitale.

În capitolul acesta vom sublinia mai întâi unii dintre factorii principali care influențează dezvoltarea copilului. Pe măsură ce crește, copilul se schimbă, demonstrând noi deprinderi și aptitudini. Toți părinții vor să știe la ce să se aștepte la diferite vârste. Totuși, e dificil să numești o vârstă exactă pentru multe deprinderi și aptitudini. Chiar mersul și vorbirea nu au loc exact la aceeași vârstă la toți copiii. Mulți factori influențează orarul evenimentelor, și printre ei se includ genele, temperamentul, părinții, mediul familial și așa mai departe. E mai bine să considerăm că anii copilăriei reprezintă o serie de schimbări și tranziții spre diferite modalități de a face față situațiilor și de a înțelege sensul lumii. Trecerea de la un stadiu la altul nu va fi un salt gigantic, nici un pas care traversează o frontieră sau o anumită zi de naștere. Dezvoltarea cuprinde o serie de pași, unii minori, alții majori, și unii mai ușor de făcut decât alții.

Primii ani ai copilăriei sunt foarte importanți, dar ceea ce se întâmplă atunci nu consolidează copilul pentru totdeauna. Efectele binefăcătoare ale unei copilării fericite pot fi subminate de evenimente stresante ulterioare. Totuși e la fel de adevărat că experiențele pozitive de la o vârstă mai avansată pot contribui mult la depășirea impactului negativ provocat de o copilărie zbuciumată.

DEZVOLTAREA FIZICĂ

Dezvoltarea copiilor foarte mici e plină de pietre de hotar vizibile, cel puțin în ceea ce privește dezvoltarea fizică. Acestea includ târâtul de-a bușilea, mersul, alergatul, urcarea scărilor și

așa mai departe. Pe măsură ce cresc, copiii învață noi aptitudini, adesea prin joc sau exercițiu. Bineînțeles că părinții își fac griji, întrebându-se dacă fiul sau fiica lor se dezvoltă în ritmul în care se dezvoltă ceilalți copii. Când un aspect al dezvoltării pare mai lent decât ne așteptăm, e important să recurgem la sfatul unui medic de familie, al unui consilier sau al altui specialist. Există multe motive pentru care schimbarea sau creșterea dintr-un domeniu nu are loc, iar determinarea duratei timpului petrecut în mediul digital poate fi exact una dintre problemele pe care trebuie să le iei în considerare. Poate că e necesară o evaluare a dezvoltării, ca să identifici domeniile în care ai nevoie de ajutor în plus. Pe de altă parte, specialistul poate să te asigure că aparenta întârziere se încadrează în limitele normale. În orice caz, informațiile de calitate referitoare la dezvoltarea copilului în primii ani vor fi de mare ajutor familiilor. Cu cât sunt mai multe informațiile, cu atât mai bine.

În copilăria târzie se dezvoltă multe aptitudini fizice noi. Coordonarea mai bună îi va permite copilului să învețe să meargă pe bicicletă, să se joace cu mingea, să ia parte la activitățile de pe terenul de sport și să se înscrie într-o echipă de sport. Toate dovezile arată că exercițiul fizic din timpul copilăriei e foarte important pentru sănătatea viitoare. Totuși, odată cu scăderea numărului orelor de educație fizică din școli și cu eliminarea multor terenuri de sport, e și mai important ca părinții și celelalte persoane implicate să găsească oportunități de exercițiu fizic regulat.

Anxietatea cauzată de siguranța copilului are un efect important asupra nivelului de exercițiu fizic din copilărie. Asemenea temeri au făcut ca tot mai mulți copii să fie duși la școală cu mașina, reducând oportunitățile de exercițiu zilnic și transmițându-le copiilor mesajul că „afară e periculos". Multe școli au

încercat să rezolve această problemă în diverse moduri, creând piste sigure pentru biciclete, proiecte de „mers la școală" în grup și încercând să nu le permită părinților să parcheze exact la poarta școlii. Bineînțeles că toate aceste lucruri sunt foarte bune și trebuie încurajate acolo unde este posibil. Unele școli își îndeamnă acum elevii să alerge unu, doi kilometri în fiecare dimineață, înainte de lecții, și raportează îmbunătățiri semnificative în sănătate și bunăstare.

Dar ce spunem despre dispozitivele digitale? Au vreun impact asupra dezvoltării fizice? Efectele unei expuneri prea mari la ecrane produc tot mai multă îngrijorare. Sigur că un timp prea îndelungat petrecut în fața ecranului reduce nivelul de exercițiu fizic al copilului. Și sigur că scăderea nivelului de exercițiu, împreună cu anumite obiceiuri alimentare, afectează greutatea. Dovezile arată că numărul copiilor obezi sau supraponderali din Marea Britanie a crescut semnificativ în ultimele două decenii. Aceasta este o preocupare serioasă. Nu putem spune că există o legătură directă între obezitate și durata de timp petrecută de copil în fața unui ecran. Totuși, putem spune că scăderea timpului dedicat exercițiului, alături de creșterea timpului petrecut în fața ecranului, nu sunt bune pentru dezvoltarea copilului.

Dar toate veștile sunt proaste? Copiii mici pot să își dezvolte coordonarea dintre mână și ochi mișcând pictogramele de pe monitor sau găsind moduri de a atinge, lovi sau scutura dispozitivul, pentru ca imaginea de pe ecran să-și schimbe culoarea sau să cânte melodia preferată. Și odată ce se ridică pe picioare și se pot mișca, ceea ce văd și fac pe ecran poate fi folosit ca să îi motiveze să devină activi fizic. De exemplu, rezultatul acelei atingeri, loviri sau scuturări îi poate determina să sară în sus și să alerge, să se rotească sau să se dea peste cap.

ATAȘAMENTUL

Unii specialiști în psihologia infantilă au sugerat că un domeniu vital din dezvoltarea copilului, și anume cel al atașamentului, ar putea fi afectat de folosirea timpurie a ecranului. Atașamentul este unul dintre procesele-cheie care asigură supraviețuirea speciei. Cercetările recente s-au concentrat în principal asupra dezvoltării creierului. Studiile acestea au arătat că formarea legăturilor puternice de atașament facilitează dezvoltarea în primii ani de viață. Părinții se leagă de copiii lor și clădesc legături prin „comportamente de atașament". Acestea sunt acțiuni precum contactul vizual, îmbrățișările, atingerile, jocul, gânguritul, pronunțarea unor sunete și vorbitul, chiar dacă bebelușul nu poate înțelege cuvintele la vârsta aceea. Copiii înțeleg tonul și intenția, și atunci când îi răspunzi bebelușului tău, ajuți la dezvoltarea creierului din primii ani de viață. Pe de altă parte, experiențele timpurii stresante, în care copilul e anxios sau temător, pot să inhibe dezvoltarea sănătoasă a creierului.

Bebelușii și părinții devin interdependenți, folosind comportamente care creează legături strânse. Comunicarea, adaptarea și receptivitatea sunt probabil elementele-cheie care contribuie la dezvoltarea atașamentului în primii ani. Atât părintele, cât și copilul se implică în comportamente de atașament. Bebelușul zâmbește, plânge, își manifestă nefericirea sau plăcerea și așa mai departe. Părintele hrănește, alină, îmbrățișează sau ignoră bebelușul, conform situației. Măsura în care reușește fiecare să citească semnalele celuilalt va influența relațiile de mai târziu.

De exemplu, pentru a ajuta copilul să înțeleagă lumea, părinții trebuie să fie atenți la modul în care răspund plânsului

său. Plânsul stârnește un răspuns iubitor? Sau creează neliniște și nervozitate? Nu cumva copilul e nefericit fiindcă e lăsat să plângă singur? Cei mai mulți dintre psihologi cred că aceste experiențe timpurii sunt cărămizi importante în clădirea unui „model mental" al felului în care va înțelege copilul relațiile.

Aceste experiențe timpurii sunt hotărâtoare în crearea legăturii dintre părinte și copil. Odată cu creșterea, experiențele copilăriei par să rămână departe în trecut, dar ele sunt temelia pe care se construiește interacțiunea de mai târziu. Din punct de vedere al copilului, experiențele acestea timpurii îl ajută să-și dezvolte încrederea în alți oameni. Cercetările arată că acest contact fizic strâns, îndeplinirea nevoilor fundamentale, sentimentul de a fi înțeles, șansa de a se juca și a-și dezvolta limbajul contribuie împreună la dezvoltarea unui copil sănătos.

Comportamentele de atașament nu sunt restrictive în primii ani. Se pot schimba ca formă sau expresie, dar atașamentul este temelia tuturor relațiilor dintre părinți și odraslele lor. De exemplu, dezvoltarea încrederii dintre adult și copil își are rădăcinile în acești primi ani. Încrederea va deveni o temă centrală pe măsură ce copilul se maturizează, când are nevoie de sprijinul părinților, dar și de dezvoltarea independenței în afara contextului familial. Altă exemplificare a rolului jucat de atașament se vede în dezvoltarea relațiilor sociale cu alți indivizi din afara familiei. Relațiile pe care le dezvoltă copiii cu prietenii lor și grupul mai mare de colegi vor fi foarte influențate de atașamentele experimentate acasă.

Înțelegând cât de importante sunt aceste interacțiuni interumane, nu doar pentru legătura dintre bebeluș și părinte, ci și pentru dezvoltarea creierului, poți să îți dai seama de ce s-a stârnit atâta neliniște din pricina folosirii ecranului. Am citat o educatoare dintr-o grădiniță, care a văzut că unii dintre copiii

aflați în grija ei răspundeau unei voci așteptându-se să vină din spatele unui ecran. Nu știm încă în ce fel pot fi afectate atașamentul și dezvoltarea creierului de folosirea timpurie a ecranului, dar unii psihologi sunt atât de îngrijorați, încât spun că orice copil sub doi ani nu ar trebui doar să aibă strict limitat timpul petrecut în fața ecranului, ci să nu îl aibă deloc.

GÂNDIREA ȘI COMUNICAREA

După cum e evident pentru toți părinții, abilitatea copilului de a gândi, de a rezolva problemele și de a înțelege lumea se va îmbunătăți treptat odată cu vârsta. Se spune adesea despre un copil că va fi om de știință, fiindcă încearcă să înțeleagă lumea din primele momente. Bebelușul va face acest lucru prin simțuri, învățând că diferitele comportamente vor provoca diferite răspunsuri din partea părintelui. Dacă îi zâmbește mamei, va primi în majoritatea cazurilor răspunsuri pozitive, iubitoare – îmbrățișări, gânguriri, gâdilături și țopăieli – în timp ce plânsul poate provoca răspunsuri diferite – în cel mai bun caz mângâiere și grijă. Plânsul este o formă majoră de comunicare pentru bebeluș, o exprimare a nefericirii.

În timp ce simțurile joacă un rol-cheie în copilărie, odată cu vârsta, copilul folosește alte metode ca să exploreze lumea. Aici limbajul este central, odată ce copilul începe să fie în stare să pună întrebări. În același timp, copilul comunică informații prin limbaj: învățăminte despre pericol, încurajarea de a explora domenii noi, relatarea de povești și altele. Creșterea graduală a capacității memoriei este alt element important în dezvoltarea gândirii. Pe măsură ce memorează mai mult, vocabularul copilului se îmbogățește și experiențele sale în căutarea înțelegerii se intensifică.

Copiii pot dezvolta multe strategii de înțelegere a lumii. Odată cu limbajul vine și capacitatea de a pune întrebări. Mulți cititori cunosc perioada aceea dintre 3 și 4 ani când „de ce?" devine o întrebare preferată. Repetarea continuă a acestei structuri interogative îl poate zăpăci pe părinte, dar pentru copil aceasta este o reprezentare esențială a curiozității fundamentale care ne ajută pe toți să înțelegem lumea din jurul nostru. Dispozitivele digitale pot deveni nu doar foarte valoroase, ci obiectul preferat la care recurg copiii. Spre deosebire de părinți, un dispozitiv digital poate fi controlat de copil și va răspunde la lovituri, îndemnuri, scuturături și alte asemenea de fiecare dată și nu va fi niciodată deranjat sau plictisit.

În primii ani dinainte de începerea școlii, copiii vor dovedi aptitudini de raționament și rezolvare a problemelor. Totuși, modelul de gândire va fi strâns legat de lumea imediat înconjurătoare. Chiar și copiii de 6 sau 7 ani vor prelucra în primul rând lucrurile pe care le pot experimenta direct prin simțuri și prin ceea ce li se întâmplă. Însă de la acest stadiu în continuare, copiii devin mai capabili să gândească prin idei. Ei încep să cântărească posibilitățile și să compare diferitele explicații ale evenimentelor. Gândirea lor devine mai puțin concretă și încep să înțeleagă locul simbolurilor. Un exemplu bun este felul în care înțelege un copil o hartă a străzii. Copiii mai mari sunt în stare să vadă că harta reprezintă orașul sau localitatea lor, chiar dacă mașinile și casele nu sunt indicate pe ea.

Aptitudinile asociate cu gândirea abstractă se vor dezvolta treptat la sfârșitul școlii primare și în primii ani de gimnaziu. Acest tip de gândire va permite abordări mai sofisticate în rezolvarea problemelor, dar și capacitatea de a realiza experimente științifice simple. În asemenea situații, copilul va trebui să își poată imagina diverse alternative și să le încerce sistematic, ca să poată ajunge la soluția corectă.

Un experiment faimos a demonstrat diferențele de gândire dintre copiii de 8-9 ani și cei de 12-13 ani. Copiilor li s-a prezentat o așa-numită „problemă de formare a unui concept". Li s-au arătat imagini cu mașini și unelte. Jumătate dintre mașini și unelte aveau roți și jumătate nu. Atunci când era prezentată o mașină sau o unealtă cu roți, deasupra capului copilului se aprindea o lumină. Sarcina era să afle ce făcea să se aprindă lumina. Numai jumătate dintre copiii mai mici au rezolvat problema, iar cei care au făcut-o au avut nevoie de aproape toate cele 72 de încercări ca să ajungă la soluția corectă. Pe de altă parte, copiii mai mari au rezolvat problema, iar unii au făcut-o după mai puțin de 10 încercări.

Capacitatea celor mai mari de a crea explicații alternative, de a le încerca și de a le da deoparte dacă sunt greșite este cheia problemei. Ei spun ceva de genul: „Probabil că e transportul. Nu, asta nu merge, încerc altceva..." Însă cei mai mici se blochează la o primă idee, sugerată de primul set de imagini, și continuă cu ideea aceasta, chiar dacă e limpede că faptele o contrazic. Cu alte cuvinte, copiii mai mici demonstrează gândirea concretă, în timp ce copiii mai mari sunt capabili să folosească gândirea abstractă ca să rezolve problema.

Capacitatea copiilor de a comunica și de a înțelege comunicările altora este esențială pentru dezvoltarea lor. Treptat, capacitatea copiilor de a asculta și de a înțelege ce li se spune crește. Faptul că ascultă are de-a face în parte cu nivelul dezvoltării lor intelectuale, dar și cu faptul că li se pare important să-i asculte pe alții. Mulți copii au experimentat faptul că adulții tind să nu-i asculte și să nu trateze cu respect părerile lor. Dacă se întâmplă astfel, copiii vor copia acest model. Chiar și ascultătorii buni se vor deconecta, dacă vorbitorul nu le arată niciun interes.

Copiii vor continua să își îmbogățească vocabularul, pe măsură ce cunoștințele lor din diferite domenii se extind. Copiii sunt capabili să își folosească capacitățile de vorbire în multe moduri diferite.

Unele exemple pot include:

- exprimarea unei idei cu glas tare
- transpunerea sentimentelor în cuvinte
- dezbaterea unui caz, chiar la nivel simplu
- descrierea și relatarea unei experiențe în fața unei persoane care nu a fost prezentă
- punerea de întrebări, ca să afle mai mult despre un subiect anume
- oferirea sprijinului sau a compasiunii
- schimbul de opinii cu altă persoană
- exprimarea dezacordului în timpul unei discuții

Copiii vor manifesta diverse niveluri de încredere cu privire la folosirea limbajului. Modul în care este folosită comunicarea în cămin este hotărâtor pentru capacitatea copilului de a folosi limbajul în toate situațiile. Părinții vor fi modele în această privință, iar copilul va învăța cum vorbesc alții, cum este folosit limbajul, dacă membrii familiei se ascultă reciproc, cum sunt rezolvate neînțelegerile și așa mai departe. Bineînțeles că școala va juca și ea un rol, fiindcă acolo va fi încurajat să vorbească în public. Exemplele pot include o discuție în clasă, prezentarea unei lucrări în public și cooperarea cu alții în îndeplinirea unei sarcini.

Folosirea limbajului este strâns legată de folosirea dispozitivelor digitale. Un copil cu un vocabular mai bogat va fi în stare să folosească mai bine uriașele posibilități ale internetului. Adesea, adulții consideră că folosirea computerului și a altor dispozitive digitale este o activitate pasivă. Ei îl văd pe copil ca pe un receptor al informației și consideră dispozitivul un mediu prin

care este trimisă informația. Totuși, nu se întâmplă întotdeauna așa. După cum am văzut deja, dispozitivele digitale și internetul oferă toate posibilitățile imaginabile de a fi creativi, de a explora lumea, de a obține noi informații și de a juca un rol activ în interacțiunile sociale.

DEZVOLTAREA EMOȚIONALĂ

O parte esențială a dezvoltării copilului este capacitatea de a înțelege și de a-și controla emoțiile. Aceasta începe foarte devreme. Pe măsură ce cresc, copiii trebuie să plângă mai puțin și să evite izbucnirile temperamentale incontrolabile atunci când nu primesc ce vor. Capacitatea de a „amâna recompensa" – cu alte cuvinte, de a învăța să aștepți înainte de a fi răsplătit – este un aspect fundamental al acestui proces timpuriu de maturizare. Copiii trebuie să dobândească așa-numita „competență emoțională". Prin aceasta înțelegem că trebuie să fie în stare să se descurce în mod adecvat cu sentimentele lor și cu sentimentele altora.

Ceea ce este „adecvat" depinde de cultura copilului, de vârstă, de gen și de personalitatea sa. Competența emoțională e un termen care acoperă multe deprinderi diferite, printre care:

- conștientizarea propriilor emoții
- aptitudinea de a recunoaște emoțiile altora
- aptitudinea de a folosi un vocabular adecvat fiecărei emoții
- capacitatea de a privi cu simpatie emoțiile altor oameni
- aptitudinea de a recunoaște că stările emoționale lăuntrice nu trebuie să fie neapărat vizibile pentru cei din afară
- capacitatea de a te adapta provocărilor și supărărilor, în loc să te întristezi, să disperi și să cazi în depresie

- capacitatea de a-ți controla și administra sentimentele și de a accepta toată gama de emoții pe care le experimentezi în viață

Aceste elemente sunt legate în diverse moduri și bineînțeles că deprinderile implicate în competența emoțională se vor dezvolta într-un ritm diferit la copii diferiți. Unele deprinderi nu vor apărea înainte de adolescență. Dar ne așteptăm ca și copiii să fie în stare să își „monitorizeze" emoțiile – să fie capabili să le regleze intensitatea și durata. Astfel, e normal ca un copil să plângă după ce cade la joacă, dar plânsul nu ar trebui să dureze mult. Pe de altă parte, când îi moare animalul de companie, de exemplu, e normal ca un copil să fie trist și îndurerat o vreme și după producerea evenimentului.

Emoțiile unui copil pot fi controlate în multe moduri. În primii ani, adultul va juca probabil un rol-cheie. Dacă nefericirea celui mic e evidentă, părintele poate liniști copilul și poate găsi modalități prin care să-i distragă atenția. De asemenea, poate chiar să îl ducă într-o altă cameră sau îl pună într-o situație diferită. În unele familii, va fi acceptabil ca cel mic să își exprime sentimentele și să fie deschis în raport cu tristețea sau cu fericirea, cu supărarea sau cu frustrarea. În alte familii, acest fel de exprimare nu este încurajată, astfel încât copilul învață să se abțină să-și exprime sentimentele în public.

Pe măsură ce crește, copilul începe să dezvolte strategii de control al sentimentelor prin propriile eforturi. Bineînțeles că multe dintre acestea se învață, și se învață în principal observându-i pe cei din imediata vecinătate. Părinții și frații au un rol important, dar de îndată ce copilul se află cu alți copii de aceeași vârstă, la grădiniță sau la școală, va învăța și alte tehnici de gestionare a sentimentelor. Sexul copilului e și el foarte important. Nu există nicio îndoială că băieții sunt diferiți de fete atunci când

se pune problema exprimării emoțiilor. Se pare că în societatea noastră e mai puțin acceptabil ca un băiat să vorbească despre sentimentele sale. Astfel că fetele sunt mult mai deschise și își exprimă mult mai ușor emoțiile.

Merită să observăm că unele emoții sunt mai acceptabile decât altele. Îi putem permite unui copil să spună că e trist și îngrijorat și chiar să-l încurajăm să o facă. O emoție precum furia e văzută într-o lumină diferită. Copiii trebuie să își controleze sentimentele de furie mult mai devreme decât tristețea sau anxietatea. Totuși, sexul joacă un rol și aici. Ne așteptăm ca băieții „să rămână pe poziții", în timp ce fetele trebuie să evite conflictele și să se poarte împăciuitor atunci când apare un conflict. Așa cum se întâmplă și cu alte aspecte ale dezvoltării, valorile societății joacă un rol important în privința controlării și exprimării sentimentelor.

În cele din urmă, ar trebui să vorbim despre programele școlare concepute să încurajeze inteligența emoțională. Un asemenea program în curs de desfășurare în multe școli primare din Marea Britanie se numește ASEI (Aspectele Sociale și Emoționale ale Învățării). În cadrul său, profesorul lucrează cu grupul pentru a încuraja înțelegerea sentimentelor. Programul îi ajută pe copii să-și dezvolte deprinderile de gestionare a emoțiilor proprii și ale celorlalți. Alte programe folosite în școli includ mesele rotunde și grupurile de sprijin (cum sunt Circle Time și Nurture Groups). Folosirea unor asemenea materiale este importantă, fiindcă încurajează mobilitatea și sănătatea și bunăstarea emoțională.

Cât de mult pot învăța copiii despre emoții din lumea digitală? Unii spun că, din cauza jocurilor care nu permit decât reacții limitate, copiilor care petrec mai mult timp interacționând cu ecranele decât cu oamenii le va fi greu să-și dezvolte aptitu-

dinea de a înțelege și „citi" emoțiile altora. Totuși, emoția începe să facă parte tot mai mult din lumea digitală. Fața zâmbitoare de pe telefonul tău inteligent este doar o exemplificare a modului în care pot fi transmise emoțiile prin intermediul dispozitivelor digitale. Copiii și tinerii sunt obișnuiți cu „emoticoanele", sau *emoji*. Acestea sunt simboluri folosite în texte și mesaje, dezvoltate pentru a indica un spectru larg de sentimente. Ele sunt tot mai folosite de tineri pentru a umple golurile atunci când nu pot vedea sau auzi pe cineva, dar trebuie să își exprime sentimentele și prin cuvinte scrise. Mediul digital oferă o mulțime de mijloace de a-ți exprima emoțiile și de aceea e deosebit de important pentru copii să învețe să recunoască, să înțeleagă și să își controleze propriile sentimente. Poate presupunem că folosirea dispozitivelor digitale este o activitate intelectuală, dar rolul emoțiilor este unul semnificativ. Trebuie să îi pregătim pe copii pentru acest aspect al lumii digitale. Importanța unei abordări față în față, de la om la om, în înțelegerea emoțiilor trebuie să fie recunoscută.

DEZVOLTAREA SOCIALĂ ȘI ROLUL GRUPULUI DE COLEGI

După cum am observat deja, o mare parte din procesul dezvoltării are loc în cadrul grupului de colegi. Copiii învață unii de la alții, și această învățare include deprinderi diverse, ca limbajul și comunicarea, controlul sentimentelor și coordonarea fizică. În plus, procesul de integrare într-un grup în afara familiei ridică probleme legate de prietenie, valori și atitudini, acceptare sau respingere, popularitate sau izolare. Poate că unii dintre noi cred că grupul devine cu adevărat important doar în adolescență, dar nu este așa. Poate că influența colegilor nu e atât de puternică

în anii de școală primară, dar arena socială rămâne un loc foarte important pentru dezvoltare.

De la cele mai fragede vârste, chiar din perioada preșcolară, copiii preiau sarcini importante în cadrul relațiilor sociale. Ei trebuie să învețe să înțeleagă mesajele pe care le transmit ceilalți copii și care vor contribui la bunul mers al relațiilor. Cum să se joace împreună? Cum să împărtășească? Cum să se poarte cu alt copil care este necăjit sau supărat? Cum să își controleze propriile sentimente de rănire sau suferința? Acestea sunt deprinderi pe care le învață din primele zile. Atunci când aceste deprinderi nu sunt învățate, relațiile devin problematice, iar copiii experimentează sentimentul de înstrăinare.

Semnificația prieteniei se dezvoltă încet de-a lungul timpului. Înainte de cinci ani, e neobișnuit ca un copil să aibă un prieten special, deși va avea desigur tovarăși de joacă. Aceștia sunt ceilalți, cu care copilului îi place să împărtășească activități și jocuri. Atunci când începe școala, mulți copii încep să-și formeze prietenii mai semnificative. Acum un prieten poate fi o persoană cu care poți :

- să vorbești
- să-ți împarți bunurile și activitățile
- să te joci
- să simți loialitate

Pe măsură ce copilul crește, prieteniile devin mai stabile și se dezvoltă, transformându-se în relații mai apropiate. Conceptul de „cel mai bun prieten" devine important, iar asemenea relații vor fi utile, oferind susținere și un sentiment de apartenență.

Popularitatea devine un element semnificativ în relațiile sociale și grupul colegilor se desparte în diferite grupări sociale, pe măsură ce copilul parcurge școala primară. În acest stadiu,

prieteniile sunt relații între copii de același sex, în primul rând din cauză că activitățile băieților se deosebesc mult de cele ale fetelor în timpul copilăriei mijlocii și târzii. Atunci când relațiile se rup, este dureros și copilul poate învăța ce se întâmplă atunci când lucrurile merg rău între prietenii apropiați. Bineînțeles că unii copii vor fi mai sociabili decât alții. În plus, unii vor avea mai mult talent în ceea ce privește gestionarea relațiilor. Copiii îndrăgiți de semenii lor sunt, de obicei, aceia care prezintă următoarele caracteristici:

- sunt atenți la mesajele emoționale transmise de cei din jur
- sunt dispuși să împartă cu ceilalți
- sunt capabili să împace două persoane aflate în conflict sau să medieze conflictele
- sunt dispuși să stea uneori în umbră și nu doresc să fie mereu primii
- au în general o stare emoțională stabilă

Cei cărora li se pare greu să își facă prieteni vor avea nevoie de mai mult sprijin din partea adulților. Să fii izolat într-un grup sau să fii respins de alții este o experiență supărătoare. Adesea, copiilor aflați în această situație le este afectată capacitatea de învățare. Sentimentele asociate cu respingerea sunt dureroase și pot interacționa cu alte aspecte ale vieții. Se spune adesea că terenurile de joacă pot fi arene ale cruzimii, iar părinții, îngrijitorii și educatorii trebuie să fie atenți la nevoile copiilor aflați la periferia grupurilor sociale la școală.

Vorbind despre lumea digitală, este evident că prietenia și grupul de colegi sunt foarte semnificative. Încă din primii ani, copiii se implică în lumea digitală, asociindu-se cu alți copii de aceeași vârstă. Aceasta poate implica crearea unui cont pe un site, împărtășirea ideilor despre modul de folosire a unei tablete, folosirea internetului pentru proiectele de la școală sau practicarea

jocurilor pe consolă sau alt dispozitiv. Copiii vor fi influențați de ceea ce fac alți copii de aceeași vârstă și vor învăța multe despre lumea digitală în cadrul grupului de colegi. Din acest motiv este atât de importantă dezvoltarea deprinderilor sociale. Copiii vor folosi aceste deprinderi când folosesc dispozitivele digitale. Cu cât au mai multă încredere în sine și cu cât sunt mai conștienți de posibilele presiuni din partea altora, cu atât vor fi mai capabili să folosească dispozitivele digitale într-un mod sigur și judicios.

Poți încerca și tu!

Fii atent la modul în care alți copii folosesc dispozitivele digitale. Când ieși în oraș, alcătuiește o listă în minte cu vârsta copiilor pe care îi vezi conectați la internet, jucând jocuri, uitându-se la un film sau făcând orice altceva. Gândește-te dacă ți se pare un lucru bun. Discută cu alți adulți apropiați despre atitudinea ta față de folosirea dispozitivelor digitale printre copiii mici. Cât de mic înseamnă să fii prea mic, după părerea ta? Ar trebui să purtați o discuție interesantă despre acest lucru.

7

DEZVOLTAREA ADOLESCENTULUI ȘI TEHNOLOGIA

Anii adolescenței sunt considerați adesea perioada în care părinții înfruntă cele mai mari provocări în legătură cu lumea digitală. După cum am arătat deja, provocarea începe de fapt mai devreme – există anumite probleme la care părinții trebuie să se gândească încă din timpul copilăriei. Copiii vor arăta interes față de dispozitivele digitale de cum încep să vorbească și pot atinge un ecran. Totuși creșterea treptată a independenței care vine odată cu terminarea școlii primare aduce cu ea situații noi și poate mai provocatoare pentru părinți, în special în legătură cu lumea digitală.

Patru sunt lucrurile care contribuie la schimbarea relației copilului cu lumea digitală, îndată ce atinge vârsta de 10 sau 11 ani. În primul rând, dezvoltarea noilor deprinderi tehnice, care îi ajută pe copii să folosească o gamă mai largă de posibilități în lumea digitală. În al doilea rând, aceasta este o perioadă în care tinerii vor căuta creșterea autonomiei. Ei vor dori să facă tot mai multe lucruri singuri și să arate că pot face aceste lucruri fără ajutor. În al treilea rând, anii timpurii ai adolescenței aduc cu ei o nevoie de intimitate, astfel că tinerii vor fi mai puțin dispuși să le împărtășească părinților ceea ce fac. Și, în cele din urmă, în

această perioadă tinerii se concentrează mai mult asupra prietenilor și a grupului de colegi. Oportunitățile de a urmări online relațiile sociale vor deveni mult mai importante.

Este deosebit de important să înțelegem cum se deosebește adolescența de copilărie. Dacă adulții știu mai mult despre acest stadiu de dezvoltare, le va fi mai ușor să controleze implicarea tânărului în lumea digitală.

DEZVOLTAREA ADOLESCENTULUI - UN PROCES ÎN DESFĂȘURARE

> La sfârșitul zilei, te bucuri pur și simplu că au ajuns acasă sănătoși și că nu stau în oraș toată noaptea sau că nu au lipsit de la școală. Bineînțeles că am avut probleme cu el, fiindcă era foarte dezordonat acasă și nu făcea lucrurile pe care îl rugam să le facă. Unele dintre aceste probleme au fost destul de obositoare. Dar fiul meu are acum 15 ani și se liniștește. Nu e foarte comunicativ și poate face destul de urât uneori, dar trebuie să existe urcușuri și coborâșuri. Dar sper... și sunt sigur că la urma urmei e un proces în desfășurare, nu? Toată lumea spune că tinerii încheie cu bine această perioadă dificilă și aproape că vezi deja asta. Copiii se schimbă atât de repede! E o etapă, nu?
>
> Tatăl unui adolescent

Maturizarea în anii adolescenței e un proces. În timpul acestui proces, individul se dezvoltă și se îndreaptă constant spre maturitate. Tinerii trec prin multe schimbări majore, care nu au cum să se producă în anii copilăriei.

Unii cred că dacă spun că e „un stadiu", cum a spus tatăl de mai sus, îi insultă pe adolescenți. Dacă un adult răspunde la un aspect al comportamentului unui adolescent prin afirmația:

„Oh, e doar un stadiu prin care treci", tânărul se va simți privit de sus, de parcă experiențele lui nu ar fi importante cu adevărat, fiindcă sunt limitate de timp. Răspunzând la aceasta, Direcția Sanitară Regională din Northumberland a publicat mai demult o carte despre sănătatea tinerilor, cu titlul: *Nu e doar o fază prin care trecem.*

Acest lucru este important. Trebuie să fim atenți și grijulii atunci când descriem anii adolescenței ca pe un stadiu. Folosirea cuvântului „doar" e cheia. Aceasta înseamnă că experiențele tânărului nu au nicio semnificație sau că nu trebuie luate în serios. Bineînțeles că nu este așa. Poate că e adevărat că, pentru mulți tineri, capacitatea de a înțelege că stările și sentimentele sunt trecătoare, nu permanente, poate fi un lucru liniștitor:

> Am toane. Cred că toată lumea le are la un moment dat. Îmi amintesc că m-am supărat foarte tare din cauza asta și m-am gândit: „Așa trebuie să meargă lucrurile? O să fiu tot așa zi după zi, îmi voi trăi toată viața așa?" Și apoi mama a vorbit cu mine, mi-a spus că totul e trecător, că fiecare toană pe care o am avea să dispară până la urmă, așa că puteam sta liniștită; știți, totul trece până la urmă și îți revii. E ca și cum ai spune: „Am crescut!" Și lucrul respectiv nu mai pare atât de însemnat. Dar înainte de a-mi da seama de asta, am simțit într-adevăr, la un moment dat, că voi fi întotdeauna nefericită și că viața mea avea să fie întotdeauna așa: să merg la școală, sau la serviciu, sau oriunde, și să nu se termine niciodată!
>
> O fată de 15 ani

Însă cu adevărat important e să iei în serios intensitatea, realitatea și adevărul acestor sentimente. Ca adulți, credem că știm – și poate avem dreptate – că prima dragoste a unui adolescent va fi uitată după un an sau după o lună sau chiar după o săptămână. Aceasta nu diminuează în niciun fel violența și importanța emo-

țiilor experimentate. Nu e o „iubire copilărească". E dragoste și poate că nu vei mai simți niciodată ceva atât de puternic.

Iată unele dintre schimbările majore care fac anii adolescenței atât de deosebiți:

- În primul rând, anii aceștia sunt o **tranziție** de la copilărie la maturitate și există anumite lucruri care fac tranzițiile speciale.
- În al doilea rând, începutul acestui stadiu este marcat de **pubertate**, un proces remarcabil și unic de maturizare fizică și emoțională.
- Strâns legate de pubertate sunt schimbările care au loc în **creierul adolescentului**. Acestea au mare importanță pentru toate aspectele dezvoltării.
- Interesant este faptul că **nu există un început sau un sfârșit clar definit** al stadiului adolescenței în societatea noastră, și acest lucru are un impact asupra tinerilor și adulților din jurul lor.
- În cele din urmă, anii adolescenței sunt caracterizați prin **comportamente speciale**, diferite de cele observate în alte stadii ale vieții.

TRANZIȚIA

Tranziția de la copilărie la maturitate înseamnă că tânărul nu știe sigur unde se află. Tranzițiile înseamnă că:

- nu ești nici într-un fel, nici în altul
- ești nerăbdător să treci la stadiul următor
- noile oportunități te emoționează
- te temi de viitorul necunoscut
- ești îngrijorat că vei pierde siguranța lucrurilor familiare
- ești zăpăcit de noile emoții și experiențe.

Fiecare adult care cunoaște adolescenți este familiarizat cu purtarea „fluctuantă", caracteristică acestor ani. După cum a spus un părinte: „Nu știi niciodată ce toane au. Acum sunt în al nouălea cer, iar în clipa următoare sunt la pământ. Acum vor să stea în brațele tale, să strângă la piept o jucărie sau un animal și să fie hrăniți cu ciocolată fierbinte și prăjiturele. Iar în momentul următor urlă: «Ieși dracului afară din viața mea – ce știi tu?»" E greu să suporți acest comportament schimbător, dar el are un motiv întemeiat. În esență, înlăuntrul fiecărui adolescent e un copil și un adult. În timpul tranziției, ambele aspecte ale individului vor fi exprimate în momente diferite. Recunoașterea acestui fapt te va ajuta să tratezi inconsecvența cu ceva mai multă răbdare.

Să spunem doar câteva vorbe despre „a nu fi nici una, nici alta". Starea aceasta de nesiguranță ridică probleme speciale, atât pentru tânăr, cât și pentru adult. Toți doresc să se simtă confortabil în rolul lor. Oamenii vor să știe unde sunt și ce se așteaptă de la ei. Acest lucru este la fel de adevărat în familii, ca și în școli sau la locul de muncă. Totuși, în timpul procesului de tranziție, el nu este posibil. Părinții și îngrijitorii nu sunt niciodată siguri de modul în care ar trebui să-l trateze pe adolescent în timpul acestor ani de dezvoltare. Poate că nu știu nici ei cum vor să fie tratați și se schimbă de la un moment la altul.

Adulților le este greu să decidă cât de multe lucruri ar trebui să aștepte de la un tânăr și câtă libertate să-i ofere. Totuși și pentru adolescent e greu. Ce așteptări rezonabile ar trebui să ai când vine vorba despre părinte sau îngrijitor? Pe de o parte, adolescenții vor să fie tratați ca persoane responsabile, dar uneori asta poate fi îngrijorător. Faptul că ești îngrijit și că altcineva face lucrurile în locul tău îți poate oferi un sentiment de siguranță și mângâiere. Și poate fi scuza perfectă

atunci când nu vrei să faci ceva despre care știi că este riscant sau imprudent, pentru că le poți spune prietenilor: „Aș vrea s-o fac, dar părinții mei îngrozitori m-ar omorî!" Atunci când comportamentul tânărului este privit în această lumină, nu e greu de înțeles oscilarea balanței. Dacă vrei să controlezi asemenea situații, cel mai bine este să adopți comunicarea deschisă și disponibilitatea de a-l asculta pe celălalt. Nu e niciodată ușor să „fii în tranziție".

PUBERTATEA

Atunci când vorbesc despre pubertate, cei mai mulți dintre oameni se gândesc la o fată căreia îi vine menstruația sau la un băiat care își schimbă vocea. Acestea sunt semnele exterioare ale unui proces major de schimbare din interiorul corpului, care are loc de obicei undeva între 9 și 14 ani. Pubertatea este perioada când are loc cea de-a doua schimbare majoră din dezvoltarea umană. Singura perioadă în care în trupul uman au loc schimbări și mai mari sunt primii ani de viață.

Este important să observăm că pubertatea implică mult mai mult decât menstruația unei fete sau schimbările din vocea unui băiat. Pubertatea nu înseamnă doar maturizare sexuală sau înfățișarea exterioară a corpului, cum ar fi dezvoltarea sânilor sau apariția părului în locuri noi. Pubertatea implică schimbări în creier și în echilibrul hormonal al corpului. Ea implică schimbări în compoziția sângelui, în dezvoltarea mușchilor și în organele majore, cum ar fi plămânii și inima. Pubertatea implică și o explozie a creșterii, când individul crește mai rapid decât în orice altă perioadă, cu excepția primelor 12 luni de după naștere.

Iată câteva date despre pubertate:

- Începutul pubertății este declanșat în principal de eliberarea hormonilor sexuali – testosteron în cazul băieților și estrogen în cazul fetelor.
- Toate schimbările diverse asociate pubertății vor dura cam doi ani.
- Pubertatea fetelor începe cu un an sau chiar cu 18 luni înainte de pubertatea băieților.
- Vârsta pubertății și succesiunea schimbărilor variază foarte mult de la un individ la altul. Acest lucru este perfect normal.
- Vârsta medie la care astăzi apare prima menstruație în cazul fetelor din Marea Britanie este de 11 ani și 10 luni.
- Totuși aproximativ una din cinci fete încep să aibă menstruație în timp ce este încă în școala primară.
- Deși schimbările fizice sunt evidente și pot fi văzute de ceilalți, există și schimbări emoționale, care nu sunt atât de evidente.

Ar trebui să subliniem că vârsta la care tinerii experimentează pubertatea variază foarte mult de la un individ la altul. Unii pot să înceapă la 9 sau 10 ani, alții nu încep până la 12 sau 13. Toate acestea sunt perfect normale. Totuși, în perioada aceasta vulnerabilă, nimeni nu vrea să fie „diferit". Faptul de a fi în pas cu ceilalți și de a nu ieși din mulțime este foarte important pentru tineri. Prin urmare, mulți dintre ei și mulți dintre părinți se îngrijorează din pricina vitezei schimbărilor. Unii se îngrijorează că nu se întâmplă nimic, alții că *se întâmplă* ceva, în timp ce alții se întreabă dacă lucrurile sunt normale sau nu.

Părinții și îngrijitorii ar trebui să se asigure că sunt cât se poate de informați în privința pubertății. Acest lucru îi va ajuta

să ofere sprijin și încredere, mai ales atunci când tânărul se frământă, întrebându-se dacă dezvoltarea lui e tipică sau nu.

Există câțiva indivizi care experimentează pubertatea foarte devreme sau foarte târziu. Acest lucru le poate produce o mare neliniște tinerilor afectați și bineînțeles că și adulților. Există fete care încep pubertatea la șapte sau opt ani, iar la celălalt capăt se află fete care nu ajung la pubertate până la 15 sau 16 ani. Dacă tu sau copilul tău vă simțiți îngrijorați din cauza acestor probleme, ar trebui să nu vă fie rușine să vorbiți cu doctorul.

Este cu adevărat important pentru părinți și îngrijitori să știe că niciuna dintre aceste experiențe nu are efecte de durată. Esențial este ca adulții să ofere informațiile necesare și sprijinul de care au nevoie tinerii. Dacă școala nu este conștientă de situație, atunci ar trebui ca părintele să se asigure că profesorul este informat, ca să poată oferi sprijinul potrivit. Ar trebui să subliniem că e neobișnuit pentru un băiat sau o fată să nu se înscrie în ordinea normală a experienței.

Totuși asemenea cazuri există, de aceea e bine ca părinții să fie informați de această posibilitate.

Cercetările au arătat că băieții care se maturizează foarte devreme se descurcă bine de obicei, fiindcă sunt mai puternici, mai înalți și mai dezvoltați decât colegii lor. Acest lucru înseamnă adesea că sunt buni la sport, un domeniu asociat cu popularitatea. Pe de altă parte, băieții care se maturizează mult mai târziu decât ceilalți nu sunt neapărat populari și nu se descurcă atât de bine la școală.

Când este vorba despre fete, atât dezvoltarea prea timpurie, cât și cea prea târzie pot fi problematice. Pubertatea timpurie poate duce la interese și activități sexuale precoce, precum și la relații cu băieți mai mari. Dezvoltarea prea întârziată poate avea același impact ca în cazul băieților, ducând uneori la relații sociale

mai slabe și la realizări școlare mai puțin bune. Bineînțeles, odată cu creșterea popularității indivizilor ciudați pasionați de computere și a respectului față de tinerii care se pot descurca cu aplomb în lumea digitală, acest lucru se poate schimba în viitor. Chiar dacă nu ești în stare să strălucești pe terenul de sport, s-ar putea ca pe viitor să-ți poți croi drum spre respect și popularitate prin rezultatele din arena digitală.

Ca să încheiem această secțiune, vom vorbi puțin despre efectele psihologice pe care le-ar putea avea pubertatea asupra tinerilor. Pentru părinți și îngrijitori este important să recunoască faptul că, deși ne concentrăm mereu asupra schimbărilor fizice, multe schimbări emoționale au loc în același timp. Pubertatea are impact asupra stimei de sine a tânărului și asupra autoaprecierii. Aproape toți se întreabă dacă sunt normali sau nu. Nu știu dacă există vreun adolescent de pe pământ care să nu-și fi făcut griji din pricina mărimii penisului sau vreo adolescentă care să nu-și fi făcut griji din pricina mărimii sânilor. Știm din studii că imaginea de sine a fetelor are de suferit în preajma pubertății și că aproape jumătate dintre ele se simt nemulțumite de trupul lor.

Chiar și cel mai încrezător individ se poate simți stângaci și neîndemânatic, încercând să se adapteze exploziei de creștere și noilor senzații fizice. Pubertatea aduce cu ea schimbări fizice atât de mari, încât nu are cum să nu existe o perioadă de adaptare pentru fiecare. Mai sunt și unele diferențe între băieți și fete. Din cauza menstruației, e probabil adevărat că fetele sunt pregătite mai bine decât băieții pentru pubertate. De exemplu, cercetările arată că foarte puțini părinți le vorbesc fiilor lor despre visele umede.

Pubertatea poate fi foarte simplă pentru unii și complicată pentru alții. Unii și-o amintesc ca pe o perioadă de stres și anxietate, alții de-abia își pot aminti schimbările. Cel mai important

este însă ca adulții să se asigure că înțeleg ce implică pubertatea și să fie astfel în stare să-și pregătească fiica sau fiul în cel mai bun mod posibil.

DEZVOLTAREA CREIERULUI

> Presupun că ceea ce mă deranjează cel mai mult e faptul că uneori nu gândește, pur și simplu. E cu adevărat inteligent și, de fapt, e un tânăr atent și grijuliu. Și apoi face ceva teribil de stupid – cum ar fi să iasă cu colegii și să sară de pe un pod într-un râu, la miezul nopții. Și când îl întreb: „De ce naiba ai făcut asta? Puteai să te omori!", se mulțumește să ridice din umeri. Se pare că era amuzant și că a fost singurul lucru la care s-a putut gândi.
>
> Andrea, mama unui băiat de 16 ani

În ultimii ani s-a înregistrat o creștere remarcabilă a înțelegerii proceselor care au loc în creier în adolescență. S-a știut întotdeauna că maturizarea creierului are loc în timpul pubertății și după. Totuși ultimele progrese din tehnologia scanării tomografice au deschis o fereastră și ne-au dăruit informații mult mai detaliate. Aceste progrese ne-au permis să facem fotografii ale creierului fără să-i producem suferință sau durere individului.

Ca rezultat al tehnologiei, putem înțelege mult mai clar natura schimbărilor care au loc în creier în această perioadă. Una dintre cele mai importante descoperiri a fost faptul că în adolescența timpurie există mai multe schimbări ale creierului decât în orice altă perioadă a vieții, cu excepția copilăriei timpurii. Au loc multe schimbări, dar noi ne vom concentra asupra celor mai importante, trei la număr.

Prima este „curățarea". Poate părea ciudat, dar în esență creierul produce mai multe conexiuni neuronale decât ar fi necesar. Curățarea are loc ca să asigure crearea unor conexiuni eficace. Poți să te gândești la curățarea unui pom. Crengile uscate sau neroditoare sunt tăiate, și aceasta stimulează creșterea sănătoasă. Acest lucru se întâmplă la toate vârstele, dar știm acum că adolescența este una dintre perioadele în care curățarea este cea mai activă. Rezultatul este faptul că în această perioadă au loc o mulțime de schimbări și reconstituiri.

A doua este faptul că în cadrul procesului de curățare se formează conexiuni noi și rețele neuronale mai complexe și mai sofisticate. Acest lucru permite dezvoltarea unor noi deprinderi. Un exemplu este podul care unește cele două emisfere ale creierului și care se dezvoltă rapid în această perioadă. Dezvoltarea podului dintre cele două emisfere permite creierului să își folosească diferitele capacități într-un mod mai organizat.

A treia este poate cea mai importantă pentru părinți, fiindcă explică atât de multe despre comportamentul adolescenților. Datorită progresului scanării, știm acum că sunt părți ale creierului care arată schimbări deosebit de rapide și un proces de dezvoltare care are loc în această perioadă. Două zone sunt deosebit de afectate, și anume cortexul prefrontal și sistemul limbic.

Cortexul prefrontal este zona asociată gândirii, rațiunii și rezolvării problemelor. Sistemul limbic este asociat emoțiilor, senzațiilor și excitării. Știrea cu adevărat importantă este faptul că cele două zone nu se dezvoltă neapărat în același ritm. Există mari diferențe de la un individ la altul, dar la unii adolescenți se vede clar că sistemul limbic s-a maturizat mai repede decât cortexul prefrontal.

Acest lucru înseamnă că unii tineri vor pune pe primul plan distracția și pe locul doi planificarea și rezolvarea problemelor.

Așa devine „trăiește clipa" un slogan al comportamentului adolescentin, până când cortexul prefrontal ajunge din urmă sistemul limbic. Acesta este motivul pentru care unii tineri riscă fără să se gândească bine la consecințele comportamentului lor. Căutarea senzațiilor și excitării poate depăși bunul-simț.

E foarte important să recunoaștem că există multe aspecte pozitive ale dezvoltării rapide a creierului care are loc în timpul adolescenței. Se dezvoltă noi deprinderi, în special de limbaj și de gândire. Programa școlară reflectă acest lucru, fiindcă tinerii primesc sarcini care cer noi tipuri de rezolvare a problemelor la matematică și științe. Și limbajul se dezvoltă rapid în această perioadă, iar adolescenții sunt capabili să folosească un vocabular îmbogățit și variat din punct de vedere al formelor gramaticale.

Schimbarea din creier duce la dezvoltarea unor deprinderi noi și importante, dar dezvoltarea creierului nu are loc peste noapte. Procesul necesită timp. Pe parcursul său, adolescentul se poate lupta să își controleze emoțiile, să evite riscurile și să se gândească la consecințe și la viitor, nu doar la prezent. Dacă te lupți așa ca Andrea ca să pricepi de ce un adolescent inteligent și chiar rațional în mod obișnuit renunță la orice prevedere, înțelegerea dezvoltării creierului te-ar putea ajuta. Aspectele-cheie ale comportamentului pot fi explicate de acest decalaj dintre dezvoltarea unei părți a creierului care spune: „Hei, sună amuzant, hai s-o facem" și partea care spune: „Stai puțin, să ne gândim mai bine..."

ÎNCEPUTUL ȘI SFÂRȘITUL ADOLESCENȚEI

Oamenii se întreabă adesea cât durează adolescența. Nu este surprinzător că părinții vor să știe când începe adolescența

și, mai important, când se termină. Nu există un răspuns ușor la aceste întrebări. Când vorbim despre începutul acestui stadiu, pubertatea este considerată de obicei semnul cel mai evident. Totuși nici pubertatea nu e chiar atât de limpede, fiindcă poate începe la nouă sau zece ani și, în rare cazuri, chiar mai devreme. Unii tineri pot să aibă semne de dezvoltare fizică, însă sunt foarte copilărești în emoțiile lor.

Cel mai bun răspuns este acela că nu există o schimbare anume sau un moment specific care să marcheze începutul acestui stadiu. El are loc treptat, și diferitele caracteristici ale adolescenței devin evidente în perioade diferite. Părinții pot să observe că unele semne ale comportamentului „adolescentin" apar înaintea altora. De exemplu, o atitudine irascibilă sau dorința de a lua decizii independente pot fi primii indicatori care să arate că tânărul se îndreaptă spre o nouă fază. Uneori, fetele adoptă această purtare mai devreme decât băieții. Nu este neobișnuit să auzi un părinte spunând despre fiica lui că are „10 pe 16 ani"!

S-a discutat mult despre pubertatea generației actuale, afirmându-se că începe mai devreme decât în cazul generațiilor precedente. Cercetările recente arată că, cel puțin în ultimii 50 de ani, nu au existat multe schimbări în privința vârstei la care începe menstruația fetelor. Pe de altă parte, alte semne ale dezvoltării fizice s-au schimbat. De exemplu, sânii fetelor încep să se dezvolte mai devreme, iar vocea băieților „se schimbă" mai devreme decât în trecut. Atât băieții, cât și fetele de azi sunt mai înalți și au o greutate corporală mai mare decât cei de acum 20 de ani. Una dintre cele mai probabile cauze ale acestui lucru sunt schimbările din dietă.

Dacă vorbim despre sfârșitul acestui stadiu, el este și mai dificil de definit decât începutul adolescenței. Toată lumea este de acord că generațiile de astăzi se maturizează mai greu

decât generațiile precedente. Acest lucru se întâmplă din cauza schimbărilor sociale majore, în special în privința educației și a ocupării forței de muncă. În comparație cu situația de acum 20 de ani:

- Un număr mai mare de adolescenți întârzie pe băncile școlii.
- Mai puțini adolescenți au slujbe cu normă întreagă.
- Există mai puține oferte de slujbe cu normă întreagă pentru tineri.
- Tipurile slujbelor s-au schimbat, sunt mai puține în industrie și mai multe în servicii.
- Mai mulți tineri își continuă educația și aproape 50% dintre tinerii din Marea Britanie merg la colegiu sau la universitate.
- Tinerilor le este foarte greu să găsească locuințe de închiriat. Prin urmare, majoritatea rămân acasă sau se întorc acasă după liceu.
- Vârsta la care pleacă de acasă a crescut constant și a depășit vârsta de 20 de ani.

Aceste lucruri au un impact major asupra vieții tinerilor și a maturizării lor. Majoritatea depind financiar de părinții lor, și mulți trăiesc sub același acoperiș cu ei. Acest lucru poate duce la resentimente și conflicte. Chiar și în cele mai bune împrejurări, trebuie să existe multă înțelegere și acceptare între generații, pentru ca stadiul acesta să treacă cu bine.

Cel mai important este faptul că toate acestea înseamnă că tânărului îi este foarte greu să știe când poate fi considerat adult. Cum se poate defini asta? Chiar și mai dificil, ce înseamnă exact „să te maturizezi" în lumea de astăzi?

Cei mai mulți dintre tineri rămân dependenți de părinții lor ani la rând, într-o oarecare măsură. De aceea, independența financiară nu ne ajută prea mult în determinarea maturizării. Prin urmare, tinerii și tinerele recurg la alte jaloane, cum ar fi libertatea de a hotărî singuri în privința distracțiilor, prietenilor, comportamentului sexual sau a folosirii drogurilor și alcoolului.

Toate acestea înseamnă că e mai greu decât oricând să știi când s-a terminat acest stadiu. Acest lucru le poate pune probleme părinților, dar și tinerilor adulții care se întreabă:

- Cât timp trebuie să îi ajute părinții?
- Părinții ar trebui să le ceară chirie fiilor sau fiicelor lor?
- Când ar trebui părinții să-i sfătuiască și când e cazul să nu le spună nimic?
- Ce se întâmplă când cele două generații au o neînțelegere importantă?
- Cum se descurcă familia dacă tânăra sau tânărul vor ca partenerul lor să stea perioade îndelungate sau chiar să locuiască în casa părinților săi?

Momentul în care se termină acest stadiu este departe de a fi lămurit. Fiecare individ experimentează procesul de maturizare într-un mod ușor diferit. Pentru părinți este important să recunoască efectele acestui proces asupra tânărului adult. Lipsa de claritate poate duce la nesiguranță și confuzie. Familiile trebuie să coopereze ca să facă față provocărilor. Comunicarea deschisă între generații este necesară, pentru ca tinerii adulți să se maturizeze fără să se streseze prea mult.

În unele culturi există „rituri de trecere" bine definite – ceremonii care marchează ceea ce se consideră a fi începutul vârstei adulte. În comunitatea evreiască, băieții au un Bar Mitzvah al lor și fetele un Bar Mitzvah al lor. În alte societăți,

maturizarea poate fi marcată de un ritual care include circumcizia, cicatricele sau tatuajele. Cele mai multe dintre societățile occidentale nu au „ritualuri de trecere" clare și poate că acesta este motivul care îi determină pe tineri să caute propria modalitate de a spune: „Nu mai ești șeful și eu am crescut!" Acest lucru poate implica sexul, consumul de droguri sau plimbările cu mașini furate. Multe școli americane organizează de ceva timp baluri de absolvire – petreceri la sfârșitul educației secundare, în care tinerii de ambele sexe se îmbracă frumos și sărbătoresc sfârșitul unei perioade din viața lor și începerea alteia. Acum aceste petreceri au traversat Atlanticul și se găsesc în tot mai multe școli din Marea Britanie.

COMPORTAMENTE ASOCIATE CU ANII ADOLESCENȚEI

Ce fel de comportamente marchează acest stadiu, diferențiindu-l de celelalte stadii de dezvoltare? O mamă ne-a spus că fiica ei adolescentă se enerva când tușea sau chiar când își dregea glasul – adolescenții se pot enerva doar pentru că părinții există.

Tinerii lasă impresia că sunt foarte concentrați asupra propriei persoane. Lumea lor este doar a lor și par să trăiască doar clipa. Poate că acest lucru are legătură cu schimbările creierului care au loc în această perioadă, un proces care durează mai mulți ani. Prin urmare, vor fi perioade în care comportamentul lor va părea imatur, și „egocentrismul adolescentin" poate fi o reflectare a acestui lucru.

Adolescentul poate părea adesea un actor în garderobă. Încearcă diverse costume, se întreabă cum va arăta în fața publicului, dar nu se simte pregătit să iasă pe scenă. Nevoia de inti-

mitate din acești ani este o reflectare a stării de nesiguranță și confuzie din adolescența timpurie. Una dintre provocările pe care trebuie să le înfrunte părinții este echilibrul dintre intimitatea pe care o cer și de care au nevoie adolescenții și monitorizarea lor pentru a le asigura siguranța. O să vă oferim mai târziu câteva sugestii prin care să realizați acest echilibru.

Un ultim exemplu al acestui comportament simbolic pentru anii adolescenței se referă la natura instabilă a dispozițiilor și relațiilor. Am vorbit deja despre emoțiile fluctuante, atât de obișnuite la această vârstă. Adolescentul fluctuează între dorința de a fi adult și a deține controlul, pe de o parte, și dorința de a fi răsfățat și îngrijit, pe de alta. El pare să treacă printr-o ușă turnantă de bunătate și dulceață pe de o parte, iar pe de alta de agresivitate și furie. Într-o zi ești cel mai bun prieten sau părintele favorit, iar în următoarea cel mai mare dușman. Aceasta pare să fie adesea trăsătura centrală a comportamentului adolescentin.

Putem doar să subliniem că toate aceste comportamente își au locul lor. Nu sunt neapărat comode pentru tânăr și bineînțeles că nici pentru tine, ca părinte. Comportamentele acestea nu intenționează să te înfurie, să te rănească sau să te îndepărteze. Ele sunt un mod de a înfrunta presiunile și cerințele unui proces de maturizare. Cel mai bun sfat pe care vi-l putem da este să nu o luați personal. O să vă mai oferim câteva trucuri de comunicare în capitolul 9 și altele în ultimul capitol.

S-ar putea să vă ajute dacă repetați mereu că schimbarea nu are loc peste noapte. Uneori ți se pare că nu are loc nicio schimbare. Anii adolescenței reprezintă o perioadă foarte lungă și multe dintre schimbări vor fi lente sau invizibile. Conștientizarea faptului că procesul de schimbare este unul treptat te va ajuta să-ți înțelegi adolescentul.

Poți încerca și tu! •

Iată o scrisoare anonimă de pe internet, care explică cumva ce se întâmplă atunci când copilul tău devine adolescent. Ți se pare ceva cunoscut sau tu ai scrie altfel?

Mi-am dat seama că, în timp ce copiii sunt câini – afectuoși și loiali –, adolescenții sunt pisici.

E atât de ușor să fii stăpânul unui câine! Îl hrănești, îl educi, îl călăuzești. Își pune capul pe genunchii tăi și te privește de parcă ai fi un tablou de Rembrandt.

Vine entuziast în casă atunci când îl chemi.

Apoi, pe la 13 ani, cățelul tău iubitor devine o pisică mare și bătrână. Când îi spui să vină înăuntru, te privește uimită, de parcă s-ar întreba cine ți-a spus că tu ești șeful.

În loc să-ți urmeze fiecare pas, dispare. Nu o mai vezi până nu o apucă foamea... atunci își oprește alergarea în bucătărie îndeajuns încât să ridice nasul și să vadă ce servești, dând din coadă și privindu-te ofensat până te hotărăști să scoți din nou conserva de ton.

Când vrei să o mângâi pe cap, ca în trecut, se strecoară pe lângă tine și apoi te privește inexpresiv, de parcă ar încerca să-și amintească unde te-a mai văzut.

Tu, fără să-ți dai seama că cel care era cățel s-a transformat acum în pisică, îți imaginezi că a pățit ceva îngrozitor. Ți se pare atât de antisocial, distant, chiar deprimat. Nu mai iese împreună cu familia. Fiindcă tu ești cel care l-a crescut, l-a învățat să mănânce, să se ridice și să se așeze la comandă, îți închipui că ai greșit undeva. Copleșit de vinovăție și teamă, îți dublezi eforturile de a-ți face animalul să se poarte frumos.

Numai că acum ai de-a face cu o pisică, așa că tot ce funcționa înainte are acum rezultatul opus. O strigi, și fuge. Îi spui să stea jos, și ea sare pe blatul de bucătărie. Te îndrepți spre ea, frângându-ți mâinile, iar ea se îndepărtează.

În loc să te porți în continuare ca un stăpân de câine, trebuie să înveți să te porți ca stăpânul unei pisici. Pune-i o farfurie cu mâncare la ușă și las-o să vină la tine. Dar amintește-ți că și pisicile au nevoie de ajutor și de afecțiune. Stai liniștit și atunci va veni, căutând poala caldă și primitoare, pe care nu a uitat-o cu totul. Fii acolo și deschide-i ușa!

Într-o zi, copilul tău maturizat va intra în bucătărie, te va săruta din toată inima și îți va spune: „Ai stat toată ziua în picioare. Lasă-mă să spăl eu vasele în locul tău". Atunci îți vei da seama că pisica ta e din nou câine. • • •

8

PARENTAJUL POZITIV

În ultimele două capitole am vorbit despre dezvoltarea copilului și adolescentului. Dacă înțelegi cum se dezvoltă copiii tăi, de ce au nevoie de la tine și de ce pot face (sau nu) anumite lucruri, poți fi ajutat ca părinte. Acum e timpul să ne concentrăm asupra rolului părinților. Părinții vor dori să știe la ce să se aștepte la diferitele stadii de dezvoltare. Fiecare mamă vrea să știe când va zâmbi copilul ei pentru prima dată, când va merge, când va vorbi, când se va juca cu alții și așa mai departe. Totuși altă întrebare care stăruie în mintea părinților este legată de propria lor influență. Cei mai mulți dintre cititori cunosc faimosul dicton iezuit: „Dați-mi un copil și până la vârsta de șapte ani o să-l transform în omul pe care îl doresc". Este acesta adevărul? Cât de importanți sunt cei care joacă rolul cel mai însemnat în educația copilului?

De-a lungul secolelor, au existat multe teorii despre rolul părinților. Iată patru idei diferite despre acest subiect.

Modelul „modelării lutului". Aici copilul este văzut ca un bulgăre pasiv de lut. Băiatul sau fata sunt concepuți ca un individ care poate fi modelat de părinți în funcție de dorințele lor. În acest model, copilul este pasiv, fără influență. Rolul părinților este proeminent. Creșterea copilului va fi foarte influ-

enţată de comportamentul şi atitudinile părinţilor. Acesta este modelul iezuit.

Modelul „nu te amesteca”. Conform acestei perspective, părintele nu are de făcut mare lucru în afară de a satisface nevoile esenţiale ale copilului. Aici influenţa părinţilor este limitată. Copilul se dezvoltă ca rezultat al caracteristicilor cu care se naşte. Din această cauză, rolul părinţilor este mărunt. Ei nu pot face mare lucru ca să schimbe direcţia în care se orientează copilul.

Modelul „conflictual”. În acest model, nevoile copilului şi părintelui sunt în dezacord. Copilul are dorinţe şi năzuinţe care se opun dorinţelor părinţilor. Copilul este văzut ca un egoist prin excelenţă. Copilul aşteaptă să-i fie îndeplinite dorinţele, fie că părinţilor le convine, fie că nu. Dezvoltarea este văzută ca o serie de conflicte, iar dorinţele copiilor se opun dorinţelor părinţilor. În acest model, părinţii trebuie să îl înveţe pe copil să renunţe la dorinţele lui egoiste şi să accepte regulile societăţii. În esenţă, modelul acesta este sprijinit de Freud şi alţi psihanalişti.

Modelul „reciprocităţii”. Acest model este acceptat acum de majoritatea specialiştilor în dezvoltarea copilului. Conform acestui model, atât părintele, cât şi copilul joacă un rol. Cei doi interacţionează şi fiecare dintre ei are un impact asupra celuilalt. Din primele momente, copilul modelează comportamentul părintelui, răspunzând la anumite mesaje şi lăsând altele fără răspuns. Cu toate acestea, şi copilul este influenţat de comportamentul părintelui. Atât mama, cât şi copilul vor varia în felul în care îşi răspund unul altuia, formând astfel temelia relaţiilor ulterioare. În acest model, rolul părinţilor este acela de a recunoaşte caracteristicile individuale ale copilului, fără a renunţa însă la propriile dorinţe şi năzuinţe. Adaptarea reciprocă, sau receptivitea faţă de dorinţele celuilalt, este cel mai bun mod de a înainta.

De ce sunt importante aceste idei? Toți părinții au ideile lor despre influența pe care o pot exercita și despre rolul pe care ar trebui să-l joace. Descrierile de mai sus pot fi versiuni extreme ale unor asemenea modele. Totuși toți avem opinii despre elementul fundamental al educației pe care o oferă părinții. Interesant este faptul că aceste modele se vor schimba cu siguranță, pe măsură ce copilul crește. Astfel, în adolescență, unii părinți pot trece de la reciprocitate la modelul conflictual. Alții se pot simți învinși de comportamentul adolescenților și nu se vor mai amesteca.

OPINII DESPRE PARENTAJ

> Nu îl înțeleg deloc pe Sam. E copilul altui bărbat, are 8 ani, are deja propria personalitate. Mă concentrez asupra propriului meu fiu, fiindcă îl pot modela și pot fi important pentru el. Știu că sună puțin cam rece, dar nu am ce face în privința celuilalt.
>
> Daniel, tatăl vitreg al unui băiat de 8 ani
> și tatăl biologic al unui băiat de 6 luni

Acest lucru ne face să ne punem alte întrebări importante referitoare la opiniile pe care le au părinții despre copiii lor și dezvoltarea acestora.

- Dacă părinții au opinii diferite, de unde provin acestea?
- Care sunt legăturile dintre sistemul de opinii ale părintelui și comportamentul său real?
- În ce măsură afectează comportamentul părintelui dezvoltarea copilului?

Mai întâi, merită să subliniem că opiniile despre parentaj provin din multe surse diferite. Adulții vor fi afectați de modul în care s-au purtat propriii părinți, deși unii spun că nu vor nicidecum să le urmeze exemplul!

Adulții vor fi afectați și de cultura în care trăiesc, dar și de valorile perioadei istorice. La începutul secolului XX, nu era neobișnuit ca un părinte să spună: „Copiii trebuie văzuți, dar nu auziți". Bineînțeles că în ultimul secol parentajul s-a concentrat mai mult asupra copilului. A ajuns să fie acceptată axioma că vocea copilului trebuie să se audă. În plus, acum se ia mai mult în considerare opinia copilului despre gestionarea vieții de familie.

Din câte știm, există legături destul de puternice între sistemul de opinii ale părinților și comportamentul lor real. Totuși opiniile trebuie modelate în funcție de nevoile copilului și de răspunsurile acestuia. Părintele poate să aibă o părere despre ce este corect și potrivit, dar copiii se deosebesc ca personalitate și temperament. Toți părinții învață că ceea ce funcționează în cazul unui copil s-ar putea să nu funcționeze în cazul altuia. În acest fel, opiniile părinților se modifică treptat, în funcție de experiență.

Dacă vorbim despre ultima întrebare, e sigur că multe aspecte ale comportamentului părintelui au impact asupra copilului. Totuși, după cum am observat în modelul „reciprocității", fiecare îl influențează pe celălalt. Unele aspecte ale comportamentului părintelui vor avea un impact evident; de exemplu, tipul de pedeapsă folosit. Viața emoțională a părintelui este și ea importantă, așa cum este și atmosfera din cămin. Conflictele dintre părinți nu îi ajută pe copiii, în timp ce iubirea, educația și interesul față de activitățile copilului își vor primi întotdeauna răsplata.

Stiluri de parentaj

Tindem să ne echilibrăm unul pe celălalt; soțul meu e mult mai permisiv, în timp ce eu pot fi tiranică, și fiica mea nu uită niciodată să mi-o amintească. Dar uneori mă satur, mă dau bătută și spun: „Atunci dă-i drumul! Fă ce vrei!" Nu-i nevoie să spun că, după câteva zile, se întorc din nou la mine și vor să pun piciorul în prag, fie și doar pentru a le oferi un motiv să se plângă!

Penny, mama unui băiat de 11 ani
și a unei fete de 15 ani

Acest lucru ne conduce la problema stilurilor de parentaj. În unele privințe, ideea stilurilor de parentaj poate fi legată de diferitele modele de dezvoltare a copilului, despre care am discutat mai devreme. Stilul de parentaj pe care îl alege mama sau tatăl va fi afectat într-o oarecare măsură de sistemul lor de opinii despre dezvoltarea copilului. Noțiunea „stiluri de parentaj" a fost propusă întâi de psihologii din anii 1960 și de atunci s-a bucurat de mare interes.

Stilurile acestea se referă la diferitele moduri de comportament pe care îl adoptă părinții față de copiii lor. Unii părinți pun mai mare accent pe disciplină, în timp ce alții sunt mai relaxați și mai flexibili în privința așteptărilor pe care le au de la copil. La început, s-a sugerat că există patru stiluri diferite de parentaj.

Acestea sunt:

- stilul autoritar – ține la reguli și la disciplină
- stilul ferm – iubitor, hotărât, dar corect
- stilul indulgent – de neamestec, care îi permite copilului să facă lucrurile așa cum vrea el
- stilul indiferent – dezinteresat

Este important să observăm că majoritatea părinților combină elemente ale mai multor stiluri de parentaj. Mamele și tații pot fi și ei diferiți, astfel că un copil poate fi expus unor stiluri diferite din partea celor doi părinți. La urma urmei, niciunul dintre noi nu e total consecvent. Nu reușim întotdeauna să menținem comportamentul despre care știm că este cel mai benefic pentru copil. Ar trebui să recunoaștem că aceste stiluri sunt mai degrabă un tablou idealizat al diferitelor moduri de educare a copiilor.

Acestea fiind spuse, remarcabil este faptul că toate cercetările au indicat că există un stil care produce cele mai bune rezultate pentru copii. Acesta este stilul „ferm". Aici părintele este cald și iubitor, dar și hotărât atunci când e necesar. Părinții stabilesc delimitări clare și îl înștiințează pe copil că există limite pentru lucrurile acceptabile. Copilul este ajutat să înțeleagă că aceste limite vor fi adoptate în majoritatea cazurilor. Părintele care îmbrățișează stilul ferm va promova și autonomia și independența, încurajându-l pe copil să preia responsabilități și să învețe să facă singur lucrurile atunci când este cazul.

Alt aspect al parentajului ferm are de-a face cu așteptările clare. Acestea îi vor fi comunicate copilului, pentru ca el să înțeleagă care sunt țintele. Bineînțeles că trebuie adaptate fiecărui individ în parte. Nu e normal să așteptăm ca un șoarece de bibliotecă să devină as la sport! Totuși, părintele ferm va fi sensibil la caracteristicile individuale ale fiecărui copil și va fi capabil să aibă așteptări realiste. Acest lucru este important, fiindcă toți avem nevoie de scopuri și toți trebuie să ne dăm seama de cât de bine ne-am descurcat.

În cele din urmă, parentajul ferm va avea o altă abordare a aprecierii și a pedepsei. Părintele care alege acest stil va prefera să folosească aprecierea în locul pedepsei, ori de câte ori este posibil. Acest lucru înseamnă să te concentrezi asupra realiză-

rilor copilului, nu asupra lucrurilor care merg rău. Bineînțeles că va fi nevoie de pedeapsă, dar aceasta va fi folosită cu moderație. Motivația pedepsei îi va fi explicată copilului. Părintele va încerca să fie consecvent și va evita sancțiunile severe sau nerezonabile. Cercetările arată că cel mai rău lucru pentru copil sunt pedepsele aspre, dar inconsecvente. Copilul trebuie să știe la ce să se aștepte dacă încalcă regulile și să înțeleagă de ce a fost pedepsit.

Convingerile despre dezvoltarea copilului, ca și despre stilurile de parentaj, au o influență directă asupra modului în care controlează părinții lumea digitală. Dacă părintele tinde spre stilul „autoritar" și crede că regulile și disciplina sunt importante, atunci va dori să controleze modul în care folosește copilul dispozitivele digitale. Pe de altă parte, părintele care tinde spre stilul „ferm", crezând în ideea de „reciprocitate", va dori să colaboreze cu el în ceea ce privește stabilirea unor limite și reguli. Părintele „indulgent" sau „indiferent" s-ar putea să nu intervină deloc în modul în care folosește copilul dispozitivele digitale. Acest lucru se poate întâmpla din cauză că părintele nu este interesat de subiect sau din cauză că își închipuie că e mai bine să lase pe seama copilului aceste lucruri. Ne vom întoarce la aceste idei mai târziu.

TRUCURI FUNCȚIONALE PENTRU PĂRINȚII COPIILOR MICI

Tu ești un model. Chiar din primii ani, copiii vor fi afectați de comportamentul tău.

Creierul este deosebit de sensibil în primii ani de viață – poți să ajuți la dezvoltarea creierului prin contact fizic strâns, vorbire, alimentație, citire și recunoașterea nevoilor copilului.

Oricât ți-ar fi de greu, încearcă să fii consecvent în privința regulilor și a disciplinei.

Aprecierea este mai puternică decât pedeapsa – trei aprecieri și o singură pedeapsă reprezintă o proporție adecvată.

Corectitudinea este importantă pentru copii; dacă ai mai mulți copii, ai grijă ca fiecare să simtă că primește aceeași atenție și la fel de multe bomboane.

Prietenia ajută dezvoltarea – ajută-ți copilul să-și facă prieteni și să aibă interacțiuni sociale.

Păstrează conflictele între tine și partenera ta sau mama adoptivă sau, dacă nu se poate, ferește-te să fii văzut de copii. Ei suferă dacă sunt martorii prea multor conflicte.

ROLUL PĂRINȚILOR ÎN TIMPUL ADOLESCENȚEI

Dintre numeroasele emoții pe care le experimentează părinții adolescenților, una dintre cele mai comune este sentimentul că nu mai au niciun rol. Părinții își închipuie adesea că nu mai contează, de vreme ce prietenii și grupul de colegi par mult mai importanți. Acesta e un sentiment greu de controlat. Dacă ai impresia că prietenii fiului sau fiicei tale contează mai mult decât tine, te simți neputincios. Simți că pierzi controlul asupra propriilor copii, și acesta este un lucru înspăimântător. Chiar dacă recunosc că nu li s-a întâmplat încă, mulți părinți se tem că li se va întâmpla în curând.

> Una dintre temerile mele este aceea că nu voi mai avea nicio importanță – că relațiile dintre ea și colegele ei vor deveni mult mai importante, că nu va mai vorbi despre lucruri personale cu mine, ca înainte, ci își va transfera toate discuțiile înspre colegele ei. Și

mă tem că voi pierde apropierea dintre noi două, că nu o voi mai cunoaște îndeaproape...

Mama unei adolescente

Chiar dacă este esențial să recunoști puterea acestor sentimente, realitatea este că părinții adolescenților contează. Contăm la fel de mult ca părinții copiilor mici. E drept că într-un fel diferit. Toate cercetările despre parentaj ne-au arătat cât de importanți sunt părinții în acești ani. Atunci când adolescenții se descurcă bine, părinții lor au fost de obicei lângă ei. Asta nu înseamnă doar să le dai bani sau bunuri materiale. Înseamnă să îi tratezi cu interes și să fii acolo, ca să le oferi sprijin în momentele critice.

Putem vorbi despre un exemplu bun. Studiile rezultatelor școlare arată că, în afară de inteligența efectivă, factorul care diferențiază un adolescent cu succese școlare este reprezentat de interesul parental și implicarea. Dacă părinții sunt implicați în procesul de învățare și arată că acest lucru este important pentru ei, adolescentul va primi un îndemn puternic. Bineînțeles că asta nu înseamnă să mergi tot timpul la școală și să stai pe capul profesorilor. Dar înseamnă să te interesezi de tema de acasă. Înseamnă să fii preocupat de rezultatele tânărului și să îl sprijini dacă lucrurile nu merg bine.

Ar fi greșit să pretindem că această atitudine funcționează mereu. Există bineînțeles situații în care relațiile dintre părinte și adolescent nu sunt bune. Într-un asemenea caz, tânărul poate respinge grija și interesul părintelui. Totuși, în general, părinții contează. Părinții sunt modele și joacă un rol cheie în diferite domenii. Ei vor influența sănătatea tânărului, vor avea impact asupra atitudinilor și valorilor și vor modela multe aspecte ale comportamentului său, inclusiv utilizarea spațiului virtual.

Independența

Căutarea independenței creează provocări pentru adulți. E greu să ți se spună că ești expirat sau că pur și simplu nu înțelegi! E greu și să afli că fiul sau fiica ta preferă să-și asculte prietenii, nu pe tine. Totuși acesta este un proces important pentru tineri. Ei au nevoie să încerce idei noi și să vadă cum e să preia controlul propriei vieți. Dacă nu au șansa să facă acest lucru, nu pot crește și nu pot deveni adulți maturi.

> E atât de greu când încep să se îndoiască de hotărârile tale și să-și pună întrebări referitoare la înțelepciunea ta! Sunt ocazii în care e greu să treci bariera dintre ce crezi că e corect sau ce știi că este corect și ceea ce vor ei să facă. Ei cred că ești doar ciudat sau încăpățânat și că nu vrei să ții pasul cu timpurile.
>
> Guido, tatăl a doi adolescenți

Multe dintre aceste discuții sunt legate de cel care deține puterea în familie. Cine exercită controlul? Cine ia deciziile? De pe vremea în care copiii erau bebeluși, părinții au fost în stare să controleze situația, în mare. Poate că au luat și copiii decizii mărunte, despre prieteni sau haine de exemplu, dar în principiu părinții au ținut frâiele. Mamele și tații au simțit că, atunci când era vorba despre lucruri importante, dorința lor era lege.

Însă această situație se schimbă odată cu anii adolescenței. Treptat, balanța puterii din familie se înclină și tinerii încep să pretindă puterea pentru ei înșiși. Fac acest lucru în moduri diferite: prin neînțelegere față în față și certuri, devenind mai secretoși sau îndreptându-se spre prietenii lor. Schimbarea aceasta de putere e greu de controlat de către părinți. Și poate conduce la sentimentul că părinții nu mai contează.

Părinții contează

În ciuda tuturor acestor lucruri, părinții contează. Cineva a spus odată că, pentru adolescenți, familia este ca tapetul. Îl observi doar atunci când se cojește sau când vrei să-i schimbi culoarea. Cu alte cuvinte, în general părinții sunt fundalul, nu imaginea centrală din peisajul tinerilor. Totuși asta nu trebuie să ducă în mod greșit la ideea că părinții nu contează. Dacă părinții nu sunt acolo sau dacă părinții nu oferă sprijin, poți să fii sigur că tânărul va fi foarte conștient de acest lucru.

> O prietenă de-ale mele spunea că adolescenții sunt ca niște copii ajunși la vârsta teribilă de doi ani. Au nevoie de tot atât timp și de tot atâta atenție. Și eu m-am gândit: „Despre ce vorbește?" Dar am ținut minte și mi-am dat seama că avea sens. Tindem să gândim: „Ei, sunt adolescenți". Fiindcă atitudinea lor îți transmite adesea: pleacă de aici, închide ușa, vreau să fac ce doresc. Dar dacă le oferi zone de contact vor dori să interacționeze și au nevoie de asta la fel de mult precum copiii de doi sau trei ani.
>
> Terri, mama a două fete de 13 ani
> și, respectiv, 15 ani

Părinții contează fiindcă furnizează, printre altele:

- căldură, hrană și iubire
- stabilitate
- sprijin în vremuri dificile
- confirmarea faptului că tinerii contează
- organizare și limite
- un model pentru toate, de la comportamente sănătoase la managementul conflictelor.

Chiar dacă ți se pare că prietenii fiului sau fiicei tale contează mai mult decât tine, e doar o etapă dintr-un anumit stadiu de dezvoltare. În acest stadiu, adolescentul are nevoie să-și arate

independența și să se separe de părinți. În ciuda acestui fapt, există mii de moduri ascunse prin care părinții vor continua să joace un rol-cheie. Pe parcursul cărții vom revedea exemple ale modului în care funcționează asta în lumea digitală.

Autoritatea

În discuția precedentă despre stilurile de parentaj am observat că există un stil care produce cele mai bune rezultate, atât pentru copii, cât și pentru adolescenți. Acesta este stilul „ferm", fiindcă părintele este cald și iubitor, dar și hotărât atunci când trebuie. De asemenea, părintele care îmbrățișează stilul „ferm" va promova autonomia și independența, dozate în funcție de vârsta și gradul de maturizare ale adolescentului. Există mai multe motive pentru care stilul acesta de parentaj e deosebit de important în anii adolescenței.

În centrul cercetărilor despre stilurile de parentaj se află cele două dimensiuni ale comportamentului părinților. Acestea sunt:

- gradul de răspundere
- gradul de cerere

Părintele descris ca fiind „ferm" va fi la înălțime în ambele domenii. Astfel, un părinte „ferm" va răspunde la nevoile individuale ale tânărului și, așa cum am spus, va fi cald și iubitor. Totuși stilul acesta de parentaj include și un nivel înalt de cerere. Acest lucru înseamnă să ai așteptări clare și să i le comunici adolescentului. Înseamnă, de asemenea, să oferi limite ferme, pentru ca tânărul să beneficieze de o formă coerentă de organizare care oferă un cadru sigur de creștere.

Stabilirea granițelor și limitelor va duce la conflicte. Totuși, dacă asta se întâmplă într-un fel care arată limpede că părintele e

interesat mai degrabă de bunăstarea copilului decât de propriul confort, acest lucru va ajuta. Merită să amintim că o formă coerentă de organizare stabilită de părinți poate să nu fie ceea ce își dorește tânărul, dar fără organizare ar fi pierdut.

În concluzie, cel mai eficient mod de a răspunde anilor adolescenței este:

- să fii deschis la nevoile individuale ale tânărului
- să arăți că adolescentul e apreciat și respectat
- să stabilești limite ferme
- să recunoști schimbarea și să te asiguri că regulile și limitele sunt adaptate vârstei
- să arăți că părintele are așteptări referitoare la comportamentul și realizările adolescentului

Pentru ce sunt regulile?

Aceasta este o întrebare dificilă, dar se leagă strâns de ceea ce s-a spus deja. Dacă nu există reguli, nu există nicio organizare coerentă. Tânărul are nevoie de o organizare coerentă, care să îi ofere un sentiment de siguranță și de intimitate în cadrul căminului. Bineînțeles că adolescenților nu le plac regulile, fiindcă acestea transmit mesajul că părintele deține controlul. Tinerii vor găsi tot felul de moduri de a pune regulile sub semnul întrebării. În timpul acestui proces, pot să producă necazuri și nefericire părinților.

Totuși părinții trebuie să se mențină fermi și să nu renunțe la poziția lor. E foarte important ca regulile să fie raționale. Regulile pentru adolescenți trebuie să aibă anumite caracteristici care să le facă mai ușor de aplicat.

- Regulile trebuie să fie simplu de explicat și să aibă o rațiune clară.

- Regulile trebuie să fie adecvate vârstei și stadiului la care a ajuns tânărul.
- Dacă este posibil, regulile trebuie negociate cu tânărul, pentru ca acesta să aibă ceva de spus despre îndeplinirea lor.
- Regulile trebuie să fie spre binele tânărului sau spre binele familiei ca întreg.
- Regulile nu trebuie stabilite doar pentru binele adultului.
- Ideal ar fi ca regulile să aibă în vedere doar siguranța, bunăstarea sau sănătatea adolescentului.
- Regulile nu trebuie elaborate doar pentru că se potrivesc cu opiniile părinților.
- În cele din urmă, părinții ar trebui să încerce să stabilească cât mai puține reguli. Cu cât sunt mai puține regulile, cu atât le va fi mai ușor să se asigure că acestea sunt ascultate.

Și dacă regulile sunt încălcate?

Regulile vor fi încălcate și trebuie să acceptăm acest lucru. Totuși, dacă sunt reguli raționale, atunci părinții vor putea să arate consecințele încălcării lor. De asemenea, ar trebui să poată arăta că regulile au în vedere binele tinerilor. Pedepsele prea numeroase nu sunt folositoare. Ele îl vor încuraja pe tânăr să devină mai provocator și mai distant.

E la fel de important ca adolescentul să învețe că există consecințe ale încălcării regulilor. Altfel, ce rost ar avea regulile? Tânărul poate să ignore consecințele, dar părintele trebuie să fie ferm. Adesea, este surprinzător să vezi că, după ce se calmează, tinerii acceptă controlul ferm al părintelui. Acest lucru este ilustrat cu precizie în următorul exemplu:

Ar trebui ca ei să aibă multe de spus cu privire la lucrurile referitoare la bunăstarea lor, dar eu cred că sunt unele decizii pe care trebuie să le ia părinții și să le respecte. Am aflat acest lucru atunci când fiica mea avea 16 ani și voia să meargă la tot felul de petreceri. Multe dintre prietenele ei mergeau la petreceri, așa că a început să întindă coarda, ca să vadă la câte petreceri aș fi lăsat-o să meargă. Într-o săptămână avea organizate trei ieșiri, așa că am pus piciorul în prag. Am spus: „Nu poți ține pasul și cu toate petrecerile, și cu liceul". Am avut parte de scene teribile. „Îmi ruinezi viața! Nu mă lași să fac nimic interesant! Sunt prizonieră aici". Devenise dramatică de-a binelea, așa că i-am spus să meargă la una dintre petreceri, dar nu a vrut să aleagă. Așa că i-am spus: „Bun, nu o să mergi la niciuna". Nu a ieșit vreo două săptămâni și era destul de calmă. Cred că avea nevoie de cineva puternic care s-o susțină să facă asta. Sunt ocazii în care trebuie să fii puternic și să te ții tare pe poziție, oricât ți-ar fi de greu. După aceea mi-a spus că a fost nerezonabilă!

Mama a două fete

Sancțiuni pentru adolescenți

Sancțiunile pentru adolescenți trebuie să fie diferite de cele folosite în cazul copiilor mai mici. Ele trebuie să fie adecvate vârstei și relevante pentru situația adolescentului. Un părinte a spus-o în felul următor: „Ce rost are să îl țin în curte dacă locuim pe o stradă circulată și nu prea iese afară?" Sancțiunile pe care le folosesc cel mai adesea părinții adolescenților includ interdicția de a ieși în oraș (când este adecvată), pierderea privilegiilor, lipsa banilor de buzunar, confiscarea dispozitivelor ca laptopul, consolele de joc și tabletele, și stabilirea unor diverse restricții referitoare la libertate.

Ar trebui să subliniem că există cazuri în care nu funcționează niciunul dintre aceste lucruri.

> Cred că e prea mare acum ca să fie ținută acasă; are cincisprezece ani și jumătate și crede că e prea mare. E aproape stupid să spun: „Uite, ești pedepsită să stai acasă" când ea vrea să iasă. E ca și cum ar spune: „Asta-i tot ce poți face?" Are propria cheie, are telefon, și-a cumpărat un abonament de transport pentru autobuz. Nu are rost să o țin acasă pentru că o să iasă oricum. Nu poți ține un copil încuiat și uneori cred că e mai bine să iasă cu prietenele ei și să se calmeze, știți! Și cel mai amuzant e că, dacă avem o ceartă, peste zece minute îmi trimite un mesaj și îmi vorbește de parcă nu s-ar fi întâmplat nimic. E ciudat, adevărul e că e foarte ciudat! E ca și cum ar spune: să ne întoarcem la normalitate acum!
>
> Terri, mama unei fete de 13 ani
> și a alteia de 15 ani

Una dintre lecțiile care reies din acest exemplu este aceea că sancțiunile trebuie să fie adecvate vârstei. În general, îi poți ține în casă pe adolescenții mai mici, dar nu și pe cei de 15 ani! De asemenea, s-ar putea ca, odată cu înaintarea în vârstă, sancțiunile să devină mai puțin folositoare sau relevante. După cum spunea această mamă, fiica ei era deja atât de independentă, încât mama nu mai putea face prea multe. Odată ce ajungem la acest stadiu, regulile trebuie să fie negociate, nu impuse.

În privința aceasta nu există răspunsuri corecte sau greșite, fiindcă fiecare familie are idei diferite despre ceea ce funcționează cu adolescenții săi. Din nou, merită să observăm că sancțiunile prea aspre sau prea punitive sunt aproape întotdeauna contraproductive. În cele din urmă, dacă poți să-i explici adolescentului rațiunea folosirii unei anumite sancțiuni, va fi mai probabil ca el să învețe ceva din ea.

TIPURI DE NEASCULTARE

Adolescenții își pot arăta neascultarea în multe moduri. Acestea nu implică întotdeauna confruntarea directă, dar pot include comportamentul nerespectuos, minciunile și secretele, pretenția de a nu fi înțeles regulile, izbucnirile temperamentale și comportamentul obstructiv. Fiecare părinte are propria poveste despre cum reușește fiul sau fiica lui să ignore regulile. Toată lumea cunoaște adolescenți care inventează povești despre ultimul autobuz anulat, despre telefonul care nu merge sau despre faptul că a trebuit să rămână mai târziu la o petrecere ca să aibă grijă de un prieten bolnav. Din nou, merită să subliniem următorul fapt: cu cât mai sunt raționale regulile, cu atât va fi mai puțin probabil ca părintele să se confrunte cu neascultare flagrantă.

Este important să spunem că vor exista familii în care sugestiile conturate de noi pur și simplu nu vor funcționa. Sunt tineri care nu răspund la nicio abordare care implică discuțiile și negocierea. Sunt unii adolescenți care tratează sancțiunea ca pe o plictiseală și nu par să învețe din ea sau să se angajeze într-o discuție rațională. Tinerii care stau până foarte târziu în oraș, care consumă droguri, care sunt implicați într-un grup antisocial au nevoie de o abordare diferită.

Nu putem pretinde că există răspunsuri simple în privința acestor situații. Fiecare este unică în felul său. Pentru moment, putem să spunem doar că există adolescenți care, dintr-un motiv oarecare, pierd legătura aceea esențială cu părinții, legătura care face posibilă instaurarea unor limite rezonabile. Chiar dacă sunt foarte puțini, tinerii aceștia reprezintă o mare provocare pentru părinți și pentru ceilalți adulți.

Părinților le este foarte greu atunci când simt că lucrurile au scăpat de sub control. Acest lucru poate duce la sentimente de furie și frustrare intensă sau îi poate face să devină triști și deprimați. Adesea, situația creează sentimente negative între cei doi părinți, pentru că fiecare dă vina pe celălalt pentru situația creată.

Multe dintre lucrurile pe care le-am discutat în acest capitol îi vor ajuta pe părinți să evite sentimentul că lucrurile le-au scăpat de sub control. Dacă vor respecta pur și simplu regulile, dacă vor fi fermi atunci când este nevoie, dacă vor ține cont de nevoile tânărului și vor păstra deschise canalele de comunicare, părinții vor simți că dețin controlul situației.

Vom spune o scurtă poveste care va ilustra unele dintre declarațiile făcute în acest capitol. Povestea privește o problemă deranjantă referitoare la folosirea telefoanelor mobile pe timp de noapte. O mamă spune că era îngrijorată, fiindcă fiica ei stătea până noaptea târziu, vorbind la telefon cu prietenele. Bineînțeles că fiica era obosită dimineața și îi era greu să se trezească și să meargă la școală. Mama a hotărât să instaureze o regulă: la ora 22:30, fiica ei trebuia să închidă telefonul și să nu îl țină în dormitor.

Hotărârea aceasta a dus la scene dramatice de furie și resentimente. S-au trântit multe uși și s-a urlat despre abuzuri. Totuși mama a rămas fermă și a insistat că avea în vedere binele fiicei. În a doua noapte s-a întâmplat la fel, cu scene și mai dramatice. Același lucru s-a întâmplat și în a treia noapte, iar mama era acum îngrijorată, neștiind dacă va reuși să se țină tare pe poziție.

În a patra noapte, mama a fost uimită văzându-și fiica blândă ca un mielușel, punând telefonul la ușă și pregătindu-se liniștită de culcare! Din ziua aceea, problema convorbirilor telefonice nocturne nu s-a mai pus niciodată. După multe săptămâni, fiica

a mărturisit că a fost o mare ușurare să nu mai aibă telefonul în cameră noaptea!

TRUCURI DE SUCCES

- Rămâi ferm pe poziție. Pregătește-te pentru scene și acuzații, dar fii conștient că limitele de bun-simț sunt fundamentale.
- Concentrează-te asupra unei singure probleme pe rând și gândește-te la lucrurile cu adevărat importante.
- Există multe modalități prin care să-ți atingi scopul – cu adolescenții merită adesea să aștepți și să alegi un moment bun pentru o discuție serioasă.
- Nu trebuie să ieși întotdeauna victorios în discuția cu un adolescent – uneori trebuie să fie acceptați ca indivizi cu idei de bun-simț.
- Încurajează comportamentul adult – încearcă să-i ajuți să preia răspunderi și să facă loc comportamentului matur.
- După cum a spus un părinte: „Tinerii au nevoie de ghidare, nu de o cămașă de forță!"
- În cele din urmă, rămâi implicat în tot ce face tânărul. Acest lucru este deosebit de important în privința lumii digitale.

Poți încerca și tu! •

Stabilirea unor reguli de familie

Fiecare familie are reguli. Problema este că uneori credem că le cunoaștem cu toții și că trebuie să le respectăm, dar nu toți membrii familiei le știu. E bine ca regulile să fie:

- discutate deschis
- acceptate de toți
- raționale și utile pentru toată lumea

Un mod de a te asigura este organizarea unui brainstorming.

Brainstormingul este o tehnică de găsire a soluțiilor care funcționează. Începi așezându-te la masă cu hârtie și creion la îndemână. Poți folosi un laptop, un notebook sau o tabletă, dar trebuie să urmărești ca fiecare persoană să simtă că e implicată, pe picior de egalitate și concentrată asupra problemei tratate, astfel ca toată lumea să vadă ce se scrie. Dacă numai câțiva pot vedea ecranul și sunt împrăștiați în sufragerie pe scaune, pe canapele sau pe dușumea, e ușor să își piardă concentrarea sau să se simtă lăsați pe dinafară.

Încălzirea – poți să te încălzești pentru brainstorming și să vezi cât de eficace va fi dacă-i întrebi pe cei din grup cât de multe utilizări pot găsi pentru un pai de băut, un nasture sau un DVD. Încearcă – o să fii surprins!

Pune întrebarea: ce reguli trebuie să avem în familia noastră? E important să fii clar. Dacă ești vag sau contradictoriu, sentimentele și hotărârea ta nu vor fi înțelese cu adevărat. Poți să-ți limpezești mintea fiind pozitiv și creativ – acesta nu e un exercițiu prin care să-i învinuiești pe alții sau să le găsești greșeli, deși s-ar putea să fie important să recunoști responsabilitatea fiecăruia. E un exercițiu de clarificare, prin care să îmbunătățești situația.

Cheia pentru un brainstorming de succes este să spui de la început tot ce-ți vine în minte, oricât de banal sau stupid ți s-ar părea. Nu vrem să avem reguli! Mama trebuie să gătească singură! Toată lumea trebuie să aibă tot ce își dorește în cameră! Descălțați-vă la ușă. Să ne punem de acord în privința treburilor casnice și să ne ținem de cuvânt. Să închidem dispozitivele digitale când

mâncăm împreună. Să mâncăm împreună cel puțin de patru ori pe săptămână...

Unul dintre voi trebuie să înregistreze totul și să faciliteze discuția, primind toate ideile, dar lăsând pe mai târziu discutarea lor.

Odată ce ați terminat lista, gândiți-vă sau vorbiți despre ea – ce a fost asta, de ce, când și cum? Simpla gândire sau discutare poate să elibereze și să ducă la înțelegere și decizie. De asemenea, arată limpede că eviți filtrul de control – toți aveți responsabilitatea de a veni cu un răspuns și toți veți fi ascultați.

Faceți o listă de reguli. Fă cât mai multe reguli pozitive și cât mai puține reguli negative, de tip „să nu". Scrie sau tipărește lista, lipește-o pe frigider sau pe panoul pentru bilețele. Toată lumea îl poate condamna pe cel care le încalcă și, dacă par să nu funcționeze, organizează altă întrunire și discutați-le.

9

IMPORTANȚA COMUNICĂRII

Vreau să poată vorbi cu mine despre orice. Sunt convinsă că singurul mod de a-ți crește fiica în siguranță este să vorbiți împreună despre orice. Dacă nu există comunicare, totul merge rău. Atunci când se închid căile de comunicare, fetele se află în cel mai mare pericol.

Sarah, mama unei fete de 15 ani

Comunicarea începe odată cu primul contact vizual cu bebelușul, cu primul zâmbet și cu primul scâncet. Comunicarea pare să vină de la sine și noi, oamenii, o considerăm ceva firesc, o parte din ceea ce facem.

Dar comunicarea nu este atât de simplă precum pare adesea. Începem cu decodarea primelor plânsete, apoi îl învățăm pe bebeluș să vorbească, să își exprime gândurile și emoțiile. Și chiar când credem că suntem pe aceeași lungime de undă, vin anii adolescenței, când se pare că ultimul lucru pe care și-l doresc este să vorbească cu părinții lor, cu noi. Gândurile lor devin o carte închisă. Dar comunicarea este absolut fundamentală pentru înțelegerea și gestionarea vieții în epoca digitală – și noi trebuie să menținem căile deschise.

Deci de ce este comunicarea atât de importantă? În primul rând, pentru că astfel putem ține legătura cu copiii noștri. De

unde să știi ce face fiul sau fiica ta, dacă între voi nu există o comunicare rațională? Cum poți spera să ai o influență asupra lor, dacă nu ții legătura?

Se vor ivi întotdeauna conflicte și neînțelegeri cauzate de comportamentul lor acasă, de prieteni, de rezultatele școlare. În contextul lumii digitale, e foarte probabil ca neînțelegerile să fie cauzate de folosirea telefoanelor mobile, a laptopurilor, a tabletelor, a consolelor și a internetului în siguranță. Dacă nu există o comunicare bună, conflictele devin mai greu de rezolvat.

Mai presus de orice, comunicarea ne ajută să le transmitem copiilor valorile noastre. Pe măsură ce lumea virtuală li se deschide și le sunt prezentate noi oportunități, este mult mai important să fim în stare să le împărtășim principiile și crezurile noastre. Căile deschise de comunicare sunt singura modalitate prin care ne putem menține influența parentală.

Dar comunicarea nu e o stradă cu sens unic. Copilul, chiar și copilul mic, are o influență asupra funcționării ei. Și comunicarea funcționează mai bine dacă îi acordăm ascultătorului aceeași atenție pe care i-o acordăm vorbitorului. Oricât de mici ar fi copiii tăi, dacă îi asculți, te vor asculta și ei. În capitolul acesta vom vedea cum putem comunica eficient cu adolescenții și copiii.

TOȚI SUNTEM DIFERIȚI

E ciudat, nu-i așa? Am o fiică care nu se mai oprește din sporovăială. Dacă ai fi în stare s-o asculți, ar vorbi toată ziua. Vorbește chiar și cu câinele, dacă nu e nimeni altcineva prin apropiere! Băiatul nu vorbește. Trebuie să îi scoți vorbele cu cleștele.

Marie, mama a doi adolescenți

Toți cunoaștem asemenea situații. Un copil vrea să vorbească, altul e mult mai rezervat. Diferența aceasta este cauzată de diverse motive. În primul rând, fetele vorbesc mai mult decât băieții. Fetele își dezvoltă limbajul de la o vârstă mai mică și regula generală este că fetele sunt mai talentate la comunicarea verbală. Bineînțeles că există multe excepții, dar în general limbajul pare să se dezvolte cu mai multă ușurință în cazul femeilor.

Toți știm că unii oameni sunt mai sociabili decât alții. Uneori spunem despre oameni că sunt introvertiți sau extrovertiți. Extrovertitului îi place compania altor persoane și vrea să împărtășească lucrurile cu alții. Introvertitul preferă propria companie. Aceste diferențe de personalitate se vor reflecta în modelele de comunicare.

Comunicarea se va dezvolta în funcție de măsura în care simt copiii că sunt ascultați. Aici este important să observăm că, oricât de mult ar vrea un copil să vorbească, reacția pe care o primește din partea părintelui va avea un impact asupra modului său de a comunica. Faptul că părintele răspunde sau nu va face o diferență încă din primele momente. Bebelușul care încearcă să scoată un sunet va învăța mai repede dacă părintele îi acordă atenție.

VÂRSTA ȘI NIVELUL

De la primele încercări ale bebelușului de a spune „mama" și până la competențele adolescentului de 17 ani care participă la o dezbatere despre cauzele încălzirii globale este o călătorie remarcabilă. Există câteva procese importante care au loc în acest timp, cum ar fi dezvoltarea vocabularului, învățarea unei exprimări corecte gramatical și așa mai departe. Acestea pot fi marcate și descrise în conformitate cu vârsta copilului. Totuși

trebuie să recunoaștem că dezvoltarea este un proces lent. De exemplu, veți fi surprinși să aflați că vocabularul unui tânăr de 14 sau 15 ani conține cam 70% din cuvintele care formează vocabularul unui adult.

Pe măsură ce copilul se îndreaptă spre o lume mai complexă, întâlnind situații sociale noi, deprinderile de comunicare se vor dezvolta ca să facă față noilor relații. De exemplu, atunci când copilul întâlnește pentru prima dată adulți din afara familiei, cum ar fi educatoarea sau învățătoarea, își dezvoltă competențele de comunicare ca să poată face față noii relații. Copiii învață repede că, deoarece acești oameni le vorbesc diferit și au adesea așteptări diferite de cele ale părinților lor, și ei trebuie să le răspundă în mod diferit. Același lucru poate fi spus despre un nou grup de colegi, în anii adolescenței. Adolescenții folosesc adesea argoul și un limbaj al lor, ca să-și exprime solidaritatea – „Arătăm cine suntem cunoscând și folosind aceste cuvinte" – și ca să-i excludă pe ceilalți – „Nu înțelegi ce spunem" –, în special pe părinți. Pe măsură ce sfera relației se extinde, competențele de comunicare se extind, ca să reflecte noile cerințe sociale.

În interiorul familiei, comunicarea se va dezvolta ca să reflecte independența de gândire tot mai mare a copilului. Pe măsură ce i se prezintă mai multe alegeri și decizii, copilul învață noi moduri prin care să-și comunice dorințele și năzuințele. Unul dintre elementele-cheie ale comunicării are de-a face cu destăinuirea. Cât de mult vrea copilul să spună și cât ține pentru el? Atunci când Sarah (vezi mai sus) spune: „Vreau să poată vorbi cu mine despre orice. Sunt convinsă că singurul mod de a-ți crește fiica în siguranță este să vorbiți amândouă despre orice", o face fiindcă își închipuie că nu-și poate face bine datoria de părinte dacă fiica ei nu-i spune totul. Bineînțeles că așa ceva nu se va întâmpla.

PĂSTRAREA TĂCERII

Stătea în fața noastră, cu fețișoara lui de copil de 5 ani mânjită de ciocolată, și nega că a luat dulciurile din buzunarul meu. Era convins, evident, că e mai bine să nu vorbească decât să recunoască ce făcuse. Mi-a trebuit multă muncă de lămurire ca să înțeleagă că trebuia să fi venit cu fața curată – ca să zic așa!

Mandy, mama unui băiat de 5 ani
și a altuia de 7 ani

Știm că adolescenții le spun părinților numai anumite lucruri, dar chiar și copiii mici hotărăsc ce să spună și ce să țină pentru ei. În primii ani, copiii știu că sunt câteva lucruri pe care nu trebuie să le spună adulților. Lucrurile „necuviincioase" și lucrurile care le-ar putea aduce necazuri sunt exemple evidente. Pe măsură ce cresc, noțiunile acestea se dezvoltă.

În ultimii zece ani, s-au făcut cercetări importante despre „managementul informației". Acesta este un termen care se referă la modul în care gestionează copiii și tinerii fluxul de informație care circulă între ei și părinții lor, un lucru pe care îl facem toți. Și cercetările acestea ne-au permis să învățăm cum anume copiii și tinerii iau decizii privitoare la ce să le spună părinților și cum anume acest proces se schimbă odată cu vârsta.

Cercetarea a arătat că:

- De la vârsta de șapte sau opt ani, copiii se gândesc cum să gestioneze informațiile; această competență se dezvoltă în timp.
- Motivele pe care le oferă copiii și tinerii pentru a decide ce și cum să spună devin mai sofisticate odată cu vârsta.
- Cu cât este mai mare copilul, cu atât va fi mai capabil să țină cont de punctul de vedere al altor persoane.

Copiii, de exemplu, pot dori să separe activitățile de la școală de cele de acasă. Ceea ce se întâmplă între ei și prietenii lor este personal și treaba lor, astfel că pot să-ți spună ceva din ce se întâmplă, dar să țină „secrete" anumite aspecte, ca să simtă că ei controlează situația. De asemenea, copiii pot să-și cenzureze relatările ca să nu-i îngrijoreze pe părinți sau ca să nu fie mustrați. De exemplu, dacă s-au întors acasă pe drumul lung ca să exploreze, în loc să vină pe drumul sigur pe care l-ai recomandat tu.

Cercetarea despre gestionarea informației este unul dintre cele mai bune exemple care arată de ce comunicarea este un proces în două sensuri, controlat în aceeași măsură de copil sau de tânăr, dar și de părinte. Noi, adulții, credem prea adesea că, dacă noi vorbim, noi îi spunem copilului cum sunt lucrurile sau cum ar trebui să fie. Dar este oare adevărat?

În multe situații, copiii și tinerii nu sunt atenți la tot ce se spune. Copiii pot să audă doar jumătate din cuvintele care sunt spuse. De exemplu, dacă îi spui unui copil de 5 sau 6 ani: „Mergem la supermarket. Nu vreau să alergi și să țipi așa cum ai făcut ultima dată", e foarte probabil ca el să audă doar „să alergi", „să țipi" și „ultima dată". Sau: „Te rog să nu-ți mai bagi boabe de fasole în nas, e periculos". Dar cuvintele care ajung la el și conform cărora va acționa probabil vor fi „fasole", „în" și „nas".

Ei pot să-și arate dezinteresul printr-o mulțime de comportamente – foindu-se, privind în altă parte, întrerupându-te. Părinții pot răspunde țipând, cerându-le să asculte sau chiar scuturându-i. Acțiunile vor avea un efect la fel de semnificativ ca și cuvintele din cadrul acelei comunicări. Deci cum pot părinții să se asigure că atât ei, cât și copiii sunt ascultați în fiecare situație? O să explorăm câteva strategii – una dintre ele va fi *Cum să-ți*

determini copilul să te asculte și să facă ce îi ceri. Aceasta se află la sfârșitul capitolului.

ASCULTAREA ACTIVĂ

> Cred că primesc atenție negativă. Te înfurii fiindcă le-ai spus-o deja de cinci ori și primesc tot atenția aceea negativă și te fac să te concentrezi asupra lor, însă emoțiile tale sunt mult mai afectate decât emoțiile lor. Fiindcă, pentru ei, tu nu ai dreptate, nu știi nimic, nu înțelegi, așa că nu te ascultă. Pe când tu te gândești: de ce nu sunt în stare să port discuția aceasta, să le explic acest lucru, să îi fac să vadă lucrurile ca mine și să ajung la un rezultat?
>
> Tony, tatăl a doi adolescenți

Un aspect fundamental este acela că oamenii, inclusiv copiii, sunt mai predispuși să asculte dacă sunt siguri că și cealaltă persoană îi ascultă pe ei. Copiii și tinerii spun adesea că părinții vor doar să *le vorbească*, dar nu ascultă punctul lor de vedere. Vorbirea și ascultarea ar trebui să meargă mână în mână. Acest lucru subliniază importanța impresiei pe care o creează vorbitorul, nu doar cuvintele care sunt rostite.

Pentru Tony, comunicarea înseamnă să-i facă pe fiii lui să-i accepte punctul de vedere. El nu se gândește la modul în care primesc adolescenții comunicarea. E ușor să te lași prins de propriile sentimente de iritare, dar rezultatul este adesea că nu poți obține ceea ce dorești. Acest lucru arată cât de important este să te pui în locul ascultătorului. Ce se întâmplă în timp ce vorbești? Această conștientizare te va ajuta să formulezi mesajul în așa fel încât să fie adecvat situației și să mărească șansele de a fi auzit.

Atunci când ascultăm activ, arătăm limpede că suntem ochi și urechi la cealaltă persoană, încurajând-o astfel să se deschidă. Cheia este să păstrăm tăcerea, încurajându-l pe celălalt să se

simtă în stare să ne vorbească. Folosim limbajul corporal ca să arătăm limpede că atenția noastră este concentrată asupra interlocutorului. Folosim contactul vizual, ne întoarcem spre ei, ne aplecăm dacă este nevoie ca să fim la același nivel. Le dăruim atenție totală, nu jumătate de ochi și de ureche, în timp ce facem altceva. Evităm să încrucișăm brațele (asta le creează impresia că suntem închiși față de ei). Apoi, pe când celălalt vorbește, nu îl întrerupem, ci scoatem tot felul de zgomote – „aha" și „mda" – și arătăm prin semne că îl ascultăm și vrem să continue.

Ascultarea activă poate fi surprinzător de dificilă. Vom vrea să îl întrerupem sau să preluăm controlul. Dacă reușim să ne stăpânim nerăbdarea, ne vom simți surprinzător de puternici.

ASCULTAREA REFLEXIVĂ

Cu ascultarea reflexivă facem un pas mai departe. Limbajul corporal este același și regulile de a nu întrerupe rămân în picioare. Dar acum verificăm dacă am înțeles repetând ceea ce ni s-a spus: „Deci spuneai că...", „Am dreptate să cred că te-ai referit la..." În cazul copiilor mici, care se luptă să folosească diverse cuvinte sau propoziții una după alta, vom aștepta pur și simplu să termine, apoi vom repeta cuvintele lor. Și nu trebuie să râdem sau să ne amuzăm de încercările lor, ci să fim răbdători cu eforturile pe care le fac.

Atât în ascultarea activă, cât și în cea reflexivă, părintele și copilul trebuie să vorbească pe rând și să se bucure de șansa de a fi ascultător sau vorbitor pentru un timp la fel de lung. Tu asculți, ei vorbesc, apoi ei ascultă și tu vorbești. Astfel, amândoi vă veți bucura de această experiență, știind că va exista o perioadă în care tu vei stăpâni ringul și nu vei fi întrerupt, apoi alta în care va trebui să asculți și nu vei putea întrerupe. Ne vom opri mai mult

asupra ascultării active și reflexive și vom sugera un exercițiu în ultimul capitol, *O strategie digitală familială.*

BLOCAJE ȘI FILTRE

Fie că ne dăm seama, fie că nu, atunci când comunicăm instalăm o serie de blocaje și filtre. Filtrele acestea moderează mesajul comunicat. Un filtru care joacă un rol important în orice conversație poate fi puterea relației. Simpla întrebare: „Ai terminat sarcina aceea?" poate fi auzită în moduri cu totul diferite atunci când un adult își întreabă partenerul, un șef întreabă un angajat sau un părinte întreabă un copil. În primul caz, poate fi considerată o întrebare binevoitoare. Dar în celelalte două, angajatul și copilul pot simți că cel care întreabă declară de fapt: „Te întreb ca să arăt că am putere asupra ta", și acest lucru poate produce resentimente și rezistență.

Alt filtru care operează adesea în cazul tinerilor este acela al așteptărilor. Dacă cineva se așteaptă la un mesaj cu un anume subiect, asta va auzi, chiar dacă intenția nu era deloc asta. O fată care se așteaptă ca mama ei să o cicălească din cauza dezordinii din dormitor va auzi acest mesaj, chiar dacă mama va dori să vorbească despre cu totul altceva, astfel că o invitație iubitoare de a merge la cumpărături, care începe cu: „Când termini de făcut ordine în dormitor în dimineața aceasta..." poate provoca țipete, izbucniri și uși trântite, fiindcă se așteaptă să fie sâcâită din cauza stării camerei și nu te lasă să termini cu „... nu vrei să mergem la cumpărături?"

Există moduri în care poți scăpa de aceste blocaje și filtre. De exemplu, poți depăși atât așteptările, cât și filtrele, dacă te obișnuiești să pui **Întrebări deschise**. O Întrebare închisă este una la care se poate răspunde cu da, nu sau cu un mormăit. Și

Întrebarea închisă este de obicei cea în care părintele a luat deja decizia în privința răspunsului sau o întrebare la care nu există un răspuns. „Ce oră de venit acasă e asta?" este una dintre ele, la fel și: „Chiar vrei să ieși îmbrăcat așa?"

În schimb, cu o Întrebare deschisă ne asigurăm că îl încurajăm pe copil să se gândească la ce trebuie să spună și să răspundă cât mai detaliat, arătându-i în același timp că nu avem nicio așteptare și niciun plan referitor la răspuns. O Întrebare închisă poate fi: „Ai învățat mult astăzi la școală?" O Întrebare deschisă va fi: „Povestește-mi ce-ai făcut azi!" Întrebările închise tind să îi îndrume pe copii spre direcția pe care am ales-o noi. Când lași ușa deschisă, vei fi surprins de ceea ce aleg să-ți spună, să te întrebe sau să împărtășească ei cu tine.

SPOROVĂIALA ZILNICĂ

> Am văzut că uneori e greu să comunic cu fiica mea. Simt că nu mă ascultă și că nici eu n-o ascult. Mă simt prinsă în lumea mea. Mă întorc de la muncă și sunt obosită, am vorbit toată ziua și am nevoie de o pauză și de un timp pentru mine, iar ea nu simte asta. Același lucru se întâmplă și în sens invers – eu nu sunt destul de sensibilă la nevoile ei. În punctul acesta, comunicarea tinde să se întrerupă.
>
> Hamza, mama unei fete de 13 ani
> și a unui băiat de 11 ani

Mai multe studii din ultimii ani au avut în vedere bunăstarea și fericirea copiilor din Europa și din țările dezvoltate. Unul dintre ele, raportul realizat de Innocenti Research Centre[1] pentru UNICEF, a verificat o serie de indicatori. Aceștia includeau un stil de viață sănătos, comportamentele de risc, dar și relația

[1] Un centru de cercetări inaugurat în 1988 în Florența, Italia, care susține drepturile copiilor din toată lumea.

cu familia și prietenii. Și așa cum îi întrebau pe copii dacă luau prânzul cu părinții mai mult de o dată pe săptămână, i-au întrebat și dacă părinții își petreceau timpul „doar vorbind" cu ei. Marea Britanie a ocupat locul de vârf la acești indicatori și la bunăstarea și fericirea copiilor.

Dacă te străduiești să vorbești cu ei și despre alte probleme, în afară de lucrurile pe care ai dori să le facă – temele, treburile casnice, respectarea regulilor –, copiii nu se vor aștepta să fii mereu „pe urmele lor". Dacă le vei cere părerea despre dramele despre ecran sau despre jocurile pe care le joacă, sau despre cum ar rezolva problemele cu care te lupți, sau dacă îi vei invita să îți spună ce fel de zi au avut, s-ar putea să se oprească câteva minute și să-ți vorbească.

Odată ce văd că interacțiunea nu se va transforma într-o predică sau într-un interogatoriu, s-ar putea să fie mai pregătiți să discute despre rezolvarea temelor de acasă, despre curățenia din cameră sau despre niște excursii amuzante.

COMUNICAREA NONVERBALĂ

După cum am arătat deja, comunicarea nu implică numai vorbirea. Foarte multe informații pot fi comunicate prin gesturi, tonul vocii, contactul vizual, poziția corpului și așa mai departe. Aceasta se numește adesea comunicare nonverbală. Toate lucrurile acestea transmit un mesaj la fel de puternic ca și cuvintele efectiv folosite. Poți folosi cuvinte foarte rezonabile, totuși prin comunicarea ta nonverbală poți arăta clar că ești foarte furios. Să luăm de exemplu cuvintele: „Te ascult". Poți să încerci să spui aceste cuvinte în mai multe moduri. Vei afla că până și o ușoară accentuare a unui cuvânt dă propoziției un înțeles diferit! E surprinzător cât de multe poți transmite prin tonul vocii.

Nu e suficient să fim atenți la ceea ce spunem. E încă și mai important modul în care spunem lucrurile. Iată o modalitate ușoară de a recunoaște importanța felului în care ne transmitem ideile. Gândiți-vă la felul în care sunt spuse glumele sau povestioarele amuzante. Sunt persoane care te pot face să te tăvălești pe jos de râs cu o glumă sau o povestire. Dar altă persoană poate spune exact aceeași anecdotă sau glumă, fără niciun efect. Ce se întâmplă? Ei bine, conform unor studii, înțelesul nu rezidă doar în ceea ce rostim.

Mai puțin de 10% din ceea ce transmitem vine prin intermediul cuvintelor. Mai mult de o treime vine „paralingvistic", adică prin tonul vocii sau prin modul în care rostești cuvintele. Poți să spui: „Dumnezeule, ce colorată e chestia asta!", sau „O să răcești de moarte în simulacrul ăsta de rochie!", sau „Arăți drăguț!" Cuvintele pe care le folosești pot fi mai puțin semnificative decât tonul vocii, accentuarea unor anumite cuvinte, gradul de emoție pozitivă sau negativă pe care o folosești. Un părinte iubitor, care are o relație bună cu fiul sau fiica sa, poate provoca o reacție total diferită de cea provocată de un părinte critic și aspru, care folosește exact aceleași cuvinte.

Diferitele grade de dezgust, sarcasm, batjocură, îndepărtare, judecată sau furie din vocea ta pot transforma o simplă declarație într-o confruntare – cuvinte furioase, uși trântite, lacrimi. Totuși, cu oarecare practică, putem monitoriza felul în care spunem lucrurile, dar și mesajele pe care le transmite trupul nostru, ca să ne asigurăm că orice comunicare dintre noi și copiii noștri devine o discuție, nu o ceartă.

Un aspect important al comunicării nonverbale, în special cu adolescenții, are de-a face cu sincronizarea. Cei mai mulți dintre părinți știu că există momente bune de a aborda un subiect spinos, cu un adolescent, și momente proaste. Bineînțeles că acest lucru

este adevărat în privința oricărei comunicări, dar din cauza subiectelor discutate, sincronizarea este deosebit de importantă în acest context. Merită să găsești un timp care să îi convină adolescentului dacă vrei să vorbești despre ceva important.

Adesea scăpăm o declarație, o acuzație, o cerere chiar în timp ce adolescentul este gata să iasă din cameră, să plece în oraș sau să se ducă la culcare. În cele mai multe cazuri, acest lucru se întâmplă din cauză că ne gândim la lucrul respectiv și fierbem în sinea noastră un secol, apoi ne pierdem răbdarea. Deci, atunci când știm că avem ceva de spus, cel mai bine este să ne gândim ce vom spune și cum vom spune și apoi să alegem momentul. După cum știu toți părinții, adolescenții aleg adesea exact momentul cel mai nepotrivit, cum ar fi miezul nopții, ca să își deschidă inima. Totuși, dacă prinzi momentul propice, răsplata poate fi pe măsură. Poți să auzi lucruri care nu ar fi rostite în niciun alt moment. Dar adesea e mai bine să spui: „Mi-ar plăcea să vorbim, putem să ieșim undeva mâine? Să găsim o oră potrivită și să vorbim atunci!"

CUM AFECTEAZĂ EMOȚIILE COMUNICAREA

Trebuie să spun că, atunci când te iei la ceartă cu ei și îți zic lucruri foarte supărătoare, tu poți spune ceva care nu e la fel de rău, dar care îi afectează profund. Când ne certam odată am spus: „Acum îmi amintești de tatăl tău" și a fost cel mai rău lucru pe care l-aș fi putut spune. A fost nevoie să treacă șase luni până să-și deschidă inima și să-mi dau seama ce efect dăunător avusese propoziția aceea. Așa că le spun oamenilor să aibă grijă cu lucrurile negative pe care le rostesc!

Bethany, mama unui băiat vitreg de 14 ani
și a unei fete de 8 ani

Până acum am abordat comunicarea într-un mod foarte rațional. Totuși nimeni nu poate fi tot timpul rațional. Adesea, emoțiile ne stau în cale, mai ales în relațiile dintre părinți și copii. Este important să recunoaștem că anumite sentimente, cum ar fi oboseala, iritarea sau frustrarea, pot juca un rol important, afectând comunicarea.

Mulți părinți spun că se simt frustrați. Uneori, simți că un copil sau un adolescent nu te ascultă, ignorând deliberat ceea ce îi spui. Frustrarea aceasta va afecta funcționarea comunicării. Cu cât ești mai frustrat, cu atât îți este mai greu să asculți cu atenție sau să ții seama de punctul de vedere al interlocutorului. În aceste situații, propozițiile care încep cu „eu" te pot ajuta. Vom vorbi mai mult despre ele imediat.

Uneori, în situații în care emoțiile sunt foarte puternice, conflictele pot să se întețească. Argumentele vin unul după altul, fiindcă furia se ascunde în spatele cuvintelor și, odată ce rostești unele lucruri, nu le mai poți lua înapoi și ai nevoie de timp ca să poți îndrepta situația.

Este important să recunoaștem că uneori părintele nu vrea să audă ce are de spus tânărul. În situațiile ideale, părinții vor să-și asculte fiul sau fiica. Totuși uneori e foarte greu să faci asta. De exemplu, o mamă știe foarte bine că fiica ei vrea s-o găsească acasă când se întoarce de la școală, dar cerințele slujbei ei fac acest lucru imposibil. Atunci aceasta devine o tensiune nerostită între ele. Fiica vrea să se „plângă" de situație, în timp ce mama nu vrea să audă. În asemenea împrejurări e nevoie de multă putere din partea părintelui ca să permită o asemenea discuție.

Nu există un răspuns ușor pentru asemenea probleme. Dar înțelegerea unor lucruri care s-au spus aici despre comunicare ne poate ajuta. Emoțiile, în special cele negative, pot juca un rol

foarte important în relațiile dintre părinți și tineri. Puterea de a face un pas înapoi, de a respira adânc și de a face o pauză de câteva minute este adesea cea mai bună modalitate de rezolvare a acestor situații. Este important, de asemenea, să ne amintim că sentimentele de frustrare și furie ale copilului pot fi cauzate și de lumea sa emoțională, nu doar de tine ca părinte.

Merită să fii atent la tonul vocii atunci când le vorbești copiilor. Dacă este adesea nerăbdător, plictisit sau sarcastic, copilul tău va fi mai puțin dispus să te asculte. O mamă și-a venit în fire atunci când era în mijlocul unei cuvântări iritate, iar fiica cea mică i-a spus destul de acru: „Vorbește frumos, mami, te rog..." A trebuit să admită că fiica ei avea dreptate și după aceea a avut mai multă grijă de tonul vocii. La urma urmei, ei fac ce faci tu, nu ce spui tu – dacă vrei un anumit comportament, trebuie să îi oferi tu modelul.

Trebuie să ții minte următoarele lucruri:

- Emoțiile pot afecta buna comunicare – emoțiile tale și emoțiile lor. Oboseala, frustrarea și iritarea din ambele părți vă pot sta în cale.
- Fii conștient că, dacă nu îți controlezi emoțiile, vei ajunge să spui lucruri pe care le vei regreta.
- Poate că nu vrei să auzi ce are de spus tânărul – uneori va trebui să ții seama de plângerile lui, dacă vrei ca el să le asculte pe ale tale.
- Nu e vorba întruna doar despre tine! Adesea, părintele și copilul pot ajunge să se certe din cauza unor elemente din alte domenii ale vieții lor.
- Tinerii fac ce faci tu, nu ce spui tu. Dacă vrei să se poarte frumos, trebuie să le oferi un exemplu, nu doar să le-o ceri.

CUM NE DESCURCĂM ATUNCI CÂND COPIII ÎNȚELEG GREU?

Există câteva probleme comune ale copiilor care încearcă să se facă înțeleși sau auziți, dar dacă le tratăm așa cum trebuie, nu vom ajunge la conflict sau comportamente rele, cum ar fi:

Copiii știu ce vor, dar nu-și găsesc cuvintele. Așa că își vor face de cap sau se vor purta urât ca să îți atragă atenția, dar nu vor fi în stare să spună de ce. Ce ar trebui să facem? Să ne dăm seama că putem identifica nevoia, dacă le acordăm atenție. Comportamentele rele sunt cauzate întotdeauna de sentimente rele, așa că un copil care își face de cap, scâncind sau plângând, are de obicei o nevoie care trebuie împlinită. Folosește-ți cunoștințele despre ei și convinge-i cu propriile cuvinte ca să descoperi problema.

Copiii te întrerup adesea când faci ceva sau când vorbești cu altcineva, mai ales la telefon. Ce ar trebui să facem? Dacă se întâmplă iar și iar, va trebui să te întrebi dacă toate aceste lucruri sunt la fel de esențiale cum este copilul tău și dacă trebuie să te mai concentrezi asupra lor. La urma urmei, ce e mai important? Dacă simți că pretinde prea mult, spune-i: „Așteaptă. E ora adulților/Vreau să termin cu asta. Vin imediat la tine". Când poți găsi un moment bun, spune-i: „Acum spune-mi: despre ce este vorba?"

Copiii simt adesea că nu pot aștepta – pentru ei, e acum sau niciodată. Și e posibil să se teamă că vor uita ce voiau să spună sau cum s-o spună dacă nu o fac CHIAR ACUM. Ce ar trebui să facem? Ar trebui să le acorzi atenție dacă vezi că se străduiesc. Dacă tu crezi că au ajuns în punctul în care devine o lecție valoroasă pentru ei, spune: „Reține gândul acesta până când sunt

pregătit". Dacă au uitat, data viitoare învață-i să-l repete până le acorzi atenție.

Copiii pot căpăta obiceiul de a scânci sau de a se smiorcăi. Adesea funcționează – e ca o unghie pe o suprafață sticloasă, iar reacția noastră este să o oprim. Rezultatul pe termen lung va fi că vor încerca din nou, fiindcă a funcționat. Ce ar trebui să facem? Spune: „Vorbește frumos, te rog. Nu pot să înțeleg ce spui dacă folosești vocea asta".

Copiii par să vorbească întruna. Întrebări nesfârșite, vorbărie fără limite. Uneori îți dorești să răgușească și să ai puțină pace. Dar faza aceasta nu durează atât de mult cât crezi. Odată ce ajung adolescenți, sau chiar preadolescenți, nu mai vorbesc – sau, cel puțin, nu cu tine. Ce ar trebui să facem? Bucură-te de acest lucru, cu răbdare și cu un zâmbet. E bine să fii centrul universului pentru cineva.

Uneori, copiii nu vor să vorbească. După ce ies în lume și își fac prieteni, vor să-i țină pentru ei. Sau se simt sfâșiați la hotarul dintre grupul de joacă și grădiniță sau dintre școală și casă și încearcă să țină cele două lumi separate, clare în mintea lor. Ce ar trebui să facem? Poate trebuie să folosești întrebări deschise și o ascultare activă și reflexivă, ca să îi ajuți să se simtă în siguranță și să se deschidă.

IMPORTANȚA DECLARAȚIILOR DE TIP „EU"

Când ești necăjit sau supărat pe copilul sau adolescentul tău, e ușor să devii critic. Simți că fiul sau fiica ta s-a comportat urât, că a fost egoist/ă sau nepăsător/nepăsătoare. În aceste situații, celor mai mulți dintre părinți le este greu să nu dea vina pe tânăr.

Te trezești spunând: „Mă scoți din minți", „Ar trebui să ai mai multă grijă", „Ești atât de egoist", „E numai vina ta".

Oamenii care au o experiență îndelungată cu privire la înlesnirea comunicării au arătat că învinuirea interlocutorului înseamnă stoparea comunicării. Celălalt intră în defensivă și nu mai vorbește. Sau se supără mai tare și cearta se întețește.

O abordare diferită este folosirea declarațiilor de tip „eu". Acest lucru înseamnă să ai grijă să îți limitezi declarațiile la emoțiile proprii. Nu acuzi și nu învinuiești, îți declari pur și simplu sentimentele: „Sunt supărat din cauza celor întâmplate", „Situația asta mă face să mă simt necăjit/trist/frustrat etc." Nu vorbești despre celălalt, vorbești despre tine. Acest lucru vă va permite să fiți mai deschiși unul cu altul.

Vei vedea că folosirea declarațiilor care încep cu „eu" te va ajuta să ții deschise canalele de comunicare, chiar dacă în adâncul inimii ai emoții puternice. Dacă poți să-ți controlezi propriile sentimente, celălalt poate face același lucru, fără să devină defensiv. La început e greu, dar încearcă. Toți cei care au folosit declarațiile de tip „eu" au confirmat impactul lor asupra comunicării.

Când folosești o declarație de tip „eu":

- spui precis ceea ce dorești
- îți dai șansa de a recunoaște și a spune cum te simți
- poți să îi ajuți pe ceilalți să înțeleagă ce vrei
- ești clar, onest și direct
- poți să-ți spui părerea fără să învinuiești, să critici sau să-i judeci pe alții

Folosirea declarațiilor de tip „eu" respectă interlocutorul și punctul său de vedere. Te ajută să spui ce simți și ce vrei, dar nu îl face pe celălalt să simtă că el este problema. Astfel, amândurora vă va fi mult mai ușor să găsiți o soluție – tinerii vor simți că sunt

parte a soluției, nu doar a problemei –, să vă asumați responsabilitatea și să acționați pozitiv.

S-ar putea să treacă un timp înainte de a vă obișnui cu folosirea declarațiilor de tip „eu". Celor mai mulți dintre noi li s-a spus toată viața că e egoism sau îngâmfare să spui „eu". Însă folosindu-le întruna vei vedea că funcționează și că ambele persoane implicate în discuție se simt mai bine.

O declarație de tip „eu":

- descrie un comportament care ție ți se pare dificil
- explică efectele pe care le are acesta asupra ta
- îi spune interlocutorului cum te simți din această cauză
- îl invită să căutați împreună o soluție

De exemplu:

Când mă întorc acasă și văd că nu ți-ai făcut treburile casnice, mă simt cu adevărat supărat și furios. Simt că nu îmi acorzi nicio importanță și nu mă asculți. Mi-ar plăcea să-ți faci treburile casnice pe care le-am stabilit, atunci când le-am stabilit. Dacă ai o problemă în privința asta, hai să o discutăm!

În dialogurile cu adolescenții, folosirea declarațiilor de tip „eu" poate transforma conflictele într-o discuție, fiindcă respectă punctul de vedere al celuilalt, dar și capacitatea și dispoziția sa de a negocia și de a ajunge la un compromis.

COMUNICAREA ȘI ANII ADOLESCENȚEI

Mama îmi spune adesea: „De ce nu vorbești despre problemele tale?" Eu îi răspund: „Vorbesc. Doar că nu vorbesc cu tine, vorbesc cu prietenele mele". Vorbesc cu mama despre unele lucruri, dar nu

în momentul în care se întâmplă. Îi spun despre lucrurile acestea după ce s-au întâmplat, după ce le-am pus în ordine pentru mine însămi. Cred totuși că ea vrea să i le spun, dar nu pot.

O fată de 15 ani

De-a lungul capitolului am vorbit atât despre copii, cât și despre adolescenți, dar trebuie să spunem acum câteva lucruri despre stadiul adolescenței. Dintr-o mulțime de motive, comunicarea devine o provocare specială în această perioadă. Adolescenții lasă adesea impresia că nu vor să vorbească cu părinții lor, și aceasta poate fi o experiență foarte frustrantă. Părinții spun: „Cum pot să-mi fac fiul sau fiica să vorbească cu mine?" De ce trebuie să fie așa? Ce zace în spatele mormăielilor, tăcerilor, certurilor?

Primul lucru pe care trebuie să-l spunem este că, în acest context, comunicarea reflectă o schimbare în echilibrul puterii dintre adult și tânăra persoană. Pe măsură ce devine mai matur și dorește să își exprime independența, tânărul sau tânăra începe să ocupe un rol mai activ în modelarea comunicării. Acest lucru poate fi observat în diverse moduri. Adolescentul:

- vrea să vorbească doar în anumite ocazii
- nu vrea să vorbească deloc
- se enervează dacă este supus unui interogatoriu
- e mai interesat de argumentare decât de ascultare

Schimbarea aceasta în echilibrul puterii se reflectă în multe aspecte diferite ale comunicării. Ca rezultat al schimbărilor fizice și emoționale majore din pubertate, există multe transformări și multă nesiguranță. Din cauza aceasta, sunt ocazii în care tinerii simt nevoia de a deține controlul. Vorbesc, dar la timpul lor și în felul lor. Aceasta are de-a face, în parte, cu lipsa de încredere, dar și cu emoțiile confuze. Ambii factori afectează posibilitatea unei

discuții deschise, chiar în momentul în care părinții vor să discute despre un lucru anume.

În plus, e important să recunoaștem că în timpul acestor ani tinerii au nevoie de un grad mai mare de intimitate, ca să își poată rezolva singuri problemele. Ei vor să fie indivizi independenți, care cresc, se maturizează și devin adulți. Dacă încerci să fii independent, nu ai cum să le spui părinților tot ce ți se întâmplă.

GESTIONAREA LUMII DIGITALE - DE CE CONTEAZĂ COMUNICAREA

Odată ce ai recunoscut că adolescenții doresc în mod special să controleze comunicarea dintre voi și au nevoie de acest lucru, poți să vezi cât de important este să fii atent la acțiunile lor din lumea digitală sau chiar să le supraveghezi. Fiindcă vor să își demonstreze individualitatea și chiar au nevoie să arate că s-au separat de tine și că sunt legați de grupul colegilor lor, adolescenții vor dori să gestioneze ei comunicarea cu părinții. Mediul digital și lumea digitală devin atât de importante din cauză că simt că le pot stăpâni și înțelege. Unul dintre principalele mesaje ale acestei cărți este acela că părinții trebuie să rămână implicați și interesați în activitățile virtuale ale copiilor lor. Dar aceasta poate impune provocări deosebite, și multor părinți li se pare o sarcină imposibilă. Implicarea în lumea digitală e o luptă atât de mare pentru părinți din cauză că:

- **Există un mare decalaj între capacitățile lor și cele ale copiilor lor:** Adesea, se pare că tinerii și copiii înțeleg lumea digitală, în timp ce mulți dintre părinți nu o înțeleg – sau cel puțin nu atât de bine – sau nu o folosesc cu ace-

eași ușurință. Tinerii navighează cum vor, părând să știe exact ce fac, în timp ce mulți părinți par depășiți.

- **Pare să fie o limbă străină:** Cuvintele folosite, așezarea în pagină, imaginile – toate acestea pot părea de nepătruns pentru mulți adulți. De exemplu, este greu pentru cineva care nu joacă să înțeleagă ce implică unele jocuri online. Pentru mulți părinți, poate părea o altă lume, cu un acces foarte dificil.
- **Tinerii își îndepărtează părinții:** Adesea, tinerii refuză amestecul părinților. Aceasta este lumea lor, în care se simt puternici și capabili, spre deosebire de lumea reală. E ceva care le aparține și vor să păstreze lucrurile în felul acesta. Acest lucru se aplică mai ales în anii adolescenței, dar se poate întâmpla și în cazul copiilor. Dacă tânărul sau copilul dorește să își țină activitățile online pentru el, părinților le va veni foarte greu să găsească un limbaj comun și să păstreze dialogul deschis.

Toate aceste provocări arată de ce o comunicare bună este fundamentală pentru gestionarea lumii digitale. Părinții trebuie să se asigure că știu ceva despre tehnologie și ceva despre conținutul jocurilor și noile website-uri. Acest lucru depinde însă de cooperarea dintre adult și tânăra persoană. Părinții pot să fie atenți la activitățile pe care le face fiul sau fiica lor online, dar e greu să faci asta, dacă în familie nu există o comunicare continuă.

În capitolul precedent – parentajul pozitiv – am vorbit despre stabilirea limitelor și întocmirea regulilor. Acest lucru înseamnă că părinții trebuie să joace un rol activ în monitorizarea oricărui aspect din viața copiilor și ceea ce se întâmplă în lumea digitală nu face excepție. Părinții trebuie să știe ce pot accesa tinerii și cum și să stabilească, de comun acord, anumite norme în privința timpului petrecut în fața ecranului. Aici ar trebui să se includă

locurile de unde au voie să acceseze conținuturile media, tipul acestor conținuturi, durata și momentele din zi.

În capitolul 11 vom vorbi mai mult despre modalitățile de control ale folosirii internetului și despre cum îi putem convinge pe tineri să accepte acest control. Comunicarea este piesa centrală a unui parentaj eficient și, prin intermediul comunicării, îi putem face pe tineri și pe copii să navigheze în siguranță pe internet. Internetul este un teren de joacă, cu atât de multe lucruri emoționante, interesante și folositoare. Ca să fie cu adevărat plăcut, trebuie să aibă un grad de risc – dacă e prea domesticit, e plictisitor. Dar dacă nu are nicio regulă, e periculos. Dacă suntem în stare să purtăm conversații adevărate cu tinerii și copiii noștri – dacă ascultăm la fel de mult cât vorbim, dacă auzim în măsura în care suntem auziți, dacă putem să întocmim reguli, dar să le îmbunătățim atunci când există un motiv întemeiat –, putem să îi ajutăm să navigheze în siguranță și să păstreze tot ce este bun din ce le este oferit. Acesta este scopul acestei cărți.

Poți încerca și tu!

Cum să îți convingi copilul să te asculte și să facă ce îi ceri

Această strategie poate fi folosită în orice situație, dar ne vom uita la scenariul „mersul la supermarket". Știi că trebuie să mergi, te grăbești să termini lista de cumpărături și copilul se joacă sau se uită la TV. De obicei, cu câteva minute înainte sau chiar în ultima clipă îi spui să se pregătească. Poți încerca chiar să îi spui că vei ieși în curând, dar fără să te ia cineva în seamă. Așa că părinții pot încerca următorul lucru. La început li se va părea stânjenitor, și artificial, și incomod. După câteva repetiții și succese, vei vedea cât de folositor este să faci lucrurile așa.

Cu douăzeci de minute înainte de plecare: du-te acolo unde e copilul tău, apleacă-te la nivelul lui, atinge-l pe genunchi, pe umăr sau pe braț, rostește-i numele și așteaptă până se stabilește un contact vizual. Așa asiguri comunicarea față în față – o mare îmbunătățire față de țipatul de la ușă. Aceasta arată respect și disponibilitatea de a asculta și înseamnă că și el va asculta și va face ceea ce spui. Astfel, interacțiunea va avea două direcții – tu te asiguri că el te ascultă, arătându-ți în același timp disponibilitatea de a-l asculta. Apoi spune-i: „Vom merge la cumpărături. Vrei să vii să mă ajuți să scriu lista? O să plecăm în 20 de minute". Apoi spune-i copilului să repete ce l-ai întrebat: „Ne-am înțeles?" Dacă nu repetă imediat, poți să adaugi: „Deci ce facem?" Când va răspunde, mulțumește-i.

Dacă spune că vrea să se joace în continuare sau să se uite la televizor sau să facă orice altceva, mulțumește-i că ți-a răspuns și spune-i: „Bine. O să plecăm în douăzeci de minute. O să fii gata atunci?" S-ar putea să trebuiască să negociezi, să amâni plecarea cu câteva minute pentru ca el să aibă timp să înregistreze programul pentru mai târziu sau să găsească un moment convenabil în care să pună pauză. Dacă îl inviți direct, s-ar putea să fie mai dispus să vină în bucătărie și să te ajute sau să stați de vorbă – în cazul acesta, treaba e rezolvată.

Cu 15 minute înainte de plecare: intră, repetă aplecarea, atingerea, numirea și contactul vizual și spune: „Cincisprezece minute, bine?"

Cu 10 minute înainte de plecare: „Mai sunt 10 minute; vei fi gata, da?"

Cu 5 minute înainte de plecare: „Cinci minute – ia-ți haina". Din nou, mulțumește-i când face ceea ce i se cere. Păstrează contactul vizual – amintește-ți să folosești numele copilului și atinge-l pe umăr, pe braț sau pe genunchi ca să creezi legătura.

Decolarea! Dacă nu vine în fugă, du-te înapoi, strigă-l pe nume, îmbrățișează-l și spune-i: „Plecăm imediat!" Dacă e țâfnos, fii înțelegător: „E o corvoadă, dar gândește-te câte putem vedea pe drum! Căutăm niște unicorni?" Dacă nu vrea să vină, continuă cu pregătirile – nu te lăsa atras într-o ceartă. Dacă păstrezi legătura cu el, ești binedispus și calm, chiar și cel mai țâfnos și morocănos copil va veni cu tine. Dacă ești stăpân pe situație, în loc să-l târăști după tine, lucrurile se vor schimba mult – atunci când li se cere să ia pachetele pe de rafturi sau, dacă pot să citească, să țină lista și să taie lucrurile de pe ea, copiii nu vor mai avea nici timp, nici chef să alerge prin supermarket țipând.

Dacă faceți din asta o acțiune în comun, bosumflările și mofturile vor dispărea. Și, din nou, mulțumește-i întotdeauna copilului cu aprecieri descriptive atunci când te ascultă: „M-ai ajutat cu lista, ți-ai luat haina și ai venit la ușă când te-am chemat – îți mulțumesc!"

Puncte-cheie pe care să ți le amintești:

- Du-te în camera lor, stai lângă ei.
- Folosește-le numele.
- Stabilește un contact fizic și un contact vizual.
- Spune limpede ce vrei.
- Cere-le să repete, ca să știi că te-au auzit și înțeles.
- Fii pregătit să asculți și să negociezi.
- Repetă la anumite intervale de timp.

- Mai presus de toate, mulțumește-le de fiecare dată când te ascultă, cu aprecieri descriptive.

Găsirea unui limbaj potrivit funcționează din momentul în care copiii cresc și te pot înțelege, chiar din școala primară. De fapt, poți folosi un asemenea stil cu adolescenții și chiar cu partenerii recalcitranți. „Masa e gata în zece minute, se termină programul până atunci sau îl înregistrezi?"

Ca un exemplu personal, Suzie a folosit metoda *Cum să îți convingi copilul să te asculte și să facă ceea ce îi ceri* pentru a pregăti o masă importantă în familie:

„Mai erau 20 de minute până la masa de Crăciun, dar în loc să-i spun nepoatei mele de 6 ani să se pregătească, am rugat-o să-i transmită acest mesaj bunicului. Cu 15, 10 și 5 minute înainte, a fost încântată să meargă să le aducă aminte că trebuiau să termine jocul, apoi să facă curat și să se ducă să se spele pe mâini. Acest lucru însemna că ea era pregătită și în același timp implicată – s-a distrat foarte bine să fie ea cea care își menține bunicul în alertă și controlează situația."

10

COPARENTAJUL - TEHNOLOGIA DIGITALĂ ATUNCI CÂND FAMILIA TA E SEPARATĂ

Familiile pot avea orice formă și mărime: de la un adult și un copil la orice combinație de adulți și copii legați prin naștere, adopție, plasament sau părinți vitregi, trăind sub același acoperiș ori în case diferite. Până acum nu am vorbit despre aranjamentele pe care le-ați putea face, deși ne-am adresat familiilor care locuiesc împreună. De fapt, tot ce am spus se poate aplica oricărei familii, oricare ar fi forma ei. Totuși familiile care locuiesc separat pot înfrunta provocări deosebite atunci când este vorba despre gestionarea mediului digital, iar noua tehnologie vă poate oferi beneficii deosebite, dar și neajunsuri notabile.

CE E CORECT PENTRU TINE ȘI CE E CORECT PENTRU EI

Când am terminat cu divorțul, m-am gândit că nu vreau să-l mai văd niciodată. Dar acest lucru nu e ușor atunci când ai doi copii. Mi-a trebuit mult timp ca să-mi dau seama că atitudinea mea nu

îi ajuta pe copii, în special pe fiul meu. Credeam că fac ce e corect pentru noi toți, limitându-i timpul petrecut cu tatăl său. Când am aflat că îi trimitea e-mailuri fără știrea mea, m-am înfuriat și apoi am înțeles. S-o recunoaștem, dacă tu divorțezi, nu înseamnă că și copiii fac la fel.

Bethany, mama unui băiat de 12 ani
și a unei fete de 8 ani

Una dintre cele mai mari provocări pe care le înfruntă părinții după o despărțire este să coopereze pentru binele copiilor. Adesea, e dificil să separi ceea ce simți că e corect pentru tine de ceea ce e corect pentru copii. Atunci când între doi adulți a existat o relație și aceasta a fost întreruptă, ei continuă să se simtă răniți, respinși și copleșiți de sentimente amestecate de furie. Poate că e greu să recunoști că, dacă nu termini cearta cu fostul tău partener, copiii voștri vor fi adevăratele victime, chiar dacă voi o să fiți satisfăcuți. Deviza voastră ar trebui să fie: „Iubește-ți copiii mai mult decât îți urăști fostul partener", și cea mai bună strategie este să lăsați deoparte sentimentele față de partener și să vă puneți de acord să faceți ce este mai bine pentru copiii voștri.

Atunci când nu locuiești împreună cu celălalt părinte al copilului, accesul și contactul sunt principalele probleme. Poate că amândoi credeți că au o importanță vitală. Sau poate că șovăiți, dintr-o mulțime de motive. Sau vi se pare că influența celuilalt părinte e atât de dăunătoare sau purtarea lui e atât de amenințătoare, încât preferați să nu existe niciun contact.

Pentru copii este extrem de important să mențină legătura cu ambii părinți, orice s-ar întâmpla. Copiii au nevoie de ambii părinți. Părinții au de jucat roluri diferite. De obicei, tatăl este cel care pleacă și, fiindcă mamele își asumă adesea rolul principal în creșterea copiilor, se presupune că tații sunt mai puțin impor-

tanți. Nimic mai departe de adevăr. Tații sunt importanți, dintr-o mulțime de motive.

Copiii și tinerii își doresc adesea cu disperare să păstreze legătura cu ambii părinți, deși pot exista probleme reale din pricina loialității împărțite. Și bineînțeles că pot fi atât de supărați de separare, încât refuză să-l vadă pe părintele care pleacă. Totuși, chiar dacă părintele care rămâne poate să vadă în asta „un vot de încredere" acordat lui, nu trebuie să se lase înșelat. Copiii au nevoie de tați! Chiar dacă nu se prea spune cu glas tare, copiii și tinerii tind să se simtă vinovați din pricina separării, mai ales dacă legăturile se întrerup. Pot să simtă că ei sunt cei care au dat greș și că ei sunt cauza rupturii. Dacă părintele nu ține legătura cu el, copilul poate să presupună că e cumva nedemn.

E greu de acceptat, dar un partener rău poate fi totuși un părinte bun. Și cel care pare să fie un părinte rău se poate să fi renunțat din cauză că nu își găsea locul, atunci când familia era împreună. Iar acum, că familia s-a separat, poate considera că e mai bine pentru toți ca el să dispară sau poate că i se pare atât de dureros să își vadă copilul, încât se retrage. Sau poate că o face din cauza celuilalt părinte, care ridică atât de multe bariere, încât renunță. Este vital să vă rezolvați disputele și să lăsați deoparte rolul de partener, ca să deveniți părinți.

Următoarele modalități de folosire a tehnologiei digitale pot ajuta familiile în care copiii trăiesc separați de unul din părinți sau de amândoi.

CONTACTUL DINTRE PĂRINTE ȘI COPIL

Vă mulțumesc. Aveați mare dreptate să afirmați că trebuie să îi încurajăm să păstreze legătura! De când fostul meu partener a făcut un efort real trimițând mesaje și sunând în fiecare zi, iar fiica mea

știe că eu îi dau voie să vorbească cu tatăl ei, nu am mai pierdut niciodată controlul. Rezultatele ei școlare s-au îmbunătățit, la fel și atitudinea ei – a observat până și profesorul. Nu mi-am dat seama cât de important era.

Scrisoare către Suzie Hayman,
în rubrica ei din revista *Woman*

Laptopurile, telefoanele mobile și alte dispozitive pot să le permită copiilor să aleagă când vor să vorbească și să se simtă stăpâni pe o situație pe care nu ar fi dorit-o și asupra căreia nu au nicio putere. Pot încuraja legăturile minore regulate printr-un simplu „Bună, ce mai faci?" sau „Bună dimineața!", construind și menținând relațiile. De asemenea, trec peste una dintre cele mai mari bariere: menținerea contactului în familiile separate. Despre această barieră am vorbit deja: faptul că femeile sunt în principiu cele care susțin relațiile emoționale. Atunci când părinții se despart, copiii rămân cu mama, iar aceasta este furioasă pe tatăl care lipsește; prin urmare, poate să nu facă toate eforturile necesare. Sau poate că blochează de-a binelea legătura copil-tată sau o neglijează. Atunci când copiii pot iniția contactul sau contactul dintre tată și copil poate fi direct, legătura este mai bună:

Părinții mei i-au dat fiului meu un telefon mobil când a împlinit 12 ani și i-au spus că scopul telefonului era în special să țină legătura cu tatăl lui. La început m-am înfuriat și am spus că asta înseamnă că fostul meu partener putea să facă ce voia fără știrea mea. Mama m-a privit țintă și a spus că nu aș fi zis asta dacă eu și fostul meu partener am fi locuit împreună. Și m-a întrebat care este diferența. Bineînțeles că mi-am dat seama că avea dreptate, după ce m-am calmat și m-am gândit la asta. Trebuie să recunosc că, de când are telefonul, vorbește mai des cu tatăl lui și s-a liniștit. Avem mult mai puține izbucniri și certuri.

Penny, mama unui băiat de 12 ani

Contactul prin intermediul dispozitivelor, fie că este vorba despre e-mailuri, mesaje sau rețele de socializare, poate fi deosebit de valoros atunci când copiii sunt separați de ambii părinți. Dacă sunt „lăsați în grija rudelor", în casa altor membri ai familiei fiindcă părinții lor nu pot să-i țină, sau dacă sunt într-o familie adoptivă sau într-un centru, contactele pe care le pot controla (cu o inițială evaluare, permisiune, supraveghere și monitorizare) pot avea o foarte mare valoare.

Tehnologia digitală poate fi fundamentală și pentru păstrarea amintirilor unui copil, atunci când familia se schimbă. Copiii ar trebui încurajați să păstreze cutii cu amintiri, în care să adune felicitări și scrisori, fotografii și lucruri care să le amintească de membrii familiei și de evenimentele fericite. Dar uneori acestea se pierd sau se deteriorează după o folosință îndelungată. Dacă pui pe internet fotografiile oamenilor, locurilor, reuniunilor și tuturor lucrurilor care s-ar putea rătăci sau deteriora, acestea vor fi în siguranță, în baze de date online. Dacă sunt online, pot fi împărtășite de copil și de acei membri ai familiei pe care îi alege el.

Am petrecut o seară atât de frumoasă. Au venit să petreacă noaptea la mine și pregătisem un set de filme, dar am petrecut tot timpul online, uitându-ne la materialele pe care le încărcaserăm. Fotografii, bloguri ale vacanțelor și weekendurilor și altele. Aveau fotografii ale tuturor scoicilor și pietrelor și ale altor fleacuri de pe plajă pe care le colecționaserăm în diferite vacanțe – le etichetaseră, spunând unde le găsiserăm și când! A fost amuzant. Și am mai adăugat câteva cu noi, prostindu-ne pur și simplu.

Fabien, tatăl a doi gemeni, de 10 ani,
și al unei fete de 14 ani

CONTACTUL ÎNTRE PĂRINȚII ÎNSTRĂINAȚI

Când o văd, nu pot să-mi stăpânesc vocea – îmi pierd pur și simplu controlul. Dacă păstrăm legătura prin e-mailuri sau mesaje, totul e politicos și simplu.

Tatăl a doi adolescenți

Poate că ești prea furios ca să îi vorbești față în față, prea furios ca să îți stăpânești vocea la telefon – și amândoi știți că, dacă începeți o discuție, se transformă în ceartă. Așa că mesajele scurte și politicoase trimise prin telefon sau prin rețelele de socializare pot să te ajute să programezi anumite lucruri, să transmiți informații sau chiar să discuți despre anumite probleme fără primejdia unui conflict. Minutele sau orele care trec între primirea unui mesaj și răspuns îți permit să te gândești bine și să nu fii agresiv. Folosirea tehnologiei te poate ajuta să ții minte programările, să îți adaptezi programul și să le rearanjezi dacă este absolut necesar. Dar nu trebuie să le anulezi niciodată. Acest lucru poate fi deranjant pentru fostul partener și devastator pentru copii.

Folosirea tehnologiei anulează un element care li se părea atât de dureros copiilor din familiile separate: faptul că li se cerea să transmită mesaje celuilalt părinte. Fă-o singur, acum nu mai ai nicio scuză. Dacă îți foloseai copiii pe post de mesageri ca să înțepi, să atingi și să rănești, ține minte că persoanele cele mai înțepate, mai atinse și mai rănite sunt întotdeauna copiii.

COPARENTAJUL

Când eram împreună, am avut câteva mici discuții referitoare la disciplină; eu sunt mai îngăduitoare. Dar după ce ne-am separat, lucrurile s-au înrăutățit atât de mult, încât el pare un tată din perioada victoriană, iar eu – o aiurită hippy.

Ally, mamă a două fete de 10 și 13 ani

Rețelele de socializare le permit întotdeauna familiilor separate să opereze ca o familie întreagă. Poți să trimiți mesaje pe Twitter și să folosești *hashtag*-uri, iar copiii să se alăture conversației. Poți să încarci comentarii și conversații, fotografii, materiale video și amintiri pe un website particular sau pe o pagină de socializare la care să aibă acces toată familia. Dacă nu mai puteți vorbi în jurul mesei, poți să le oferi copiilor șansa de a vorbi într-un spațiu online pe care îl împărtășiți cu toții. Părinții care nu locuiesc împreună pierd adesea realizările și izbucnirile creative ale copiilor. Părintele care stă cu ei poate să-și amintească să-i arate caietele de la școală sau operele de artă ale copilului în timpul vizitelor, dar acestea se pot pierde în haosul schimbării de domiciliu. Postarea tuturor realizărilor digitale și fotografierea realizărilor din lumea reală poate să îi ofere părintelui care nu trăiește sub același acoperiș șansa de a vedea dezvoltarea copilului și realizările sale atunci când e departe sau atunci când copilul vine la el și vrea să se mândrească.

Atunci când sunt la curent cu ceea ce se întâmplă în viața copilului, părinții pot să discute despre reguli și limite și ceea ce este important – acestea se schimbă odată cu creșterea copilului, dar dacă nu le împărtășiți, unul dintre parteneri poate rămâne pe dinafară. Înseamnă că persoana care are grijă de copil poate să împărtășească atât succesele, cât și neliniștile cu celălalt adult

răspunzător și să ceară sprijin. Tinerii pot să aibă un beneficiu real dacă îi mai supraveghează cineva – mai mulți adulți care să le poată spune: „Am văzut ce ai făcut, e minunat. Te-ai gândit să încerci să...?"

Copiii pot face față diferitelor reguli care se aplică în diferite locuri – la școală, acasă sau în casa bunicilor pot exista pretenții diferite și pot fi solicitate comportamente diferite. Și părinții care locuiesc separat pot avea stiluri diferite, iar copiii se pot descurca dacă există comunicare și loc pentru discuții. Trebuie să vă puneți de acord în privința aspectelor fundamentale, să vă respectați prioritățile și să înțelegeți că cei care suferă dacă nu vă puneți de acord sunt copiii, nu foștii parteneri.

CONTACTUL DINTRE COPII ȘI ALȚI MEMBRI AI FAMILIEI

De ce să aibă ei șansa să îl vadă crescând, iar mama mea să nu poată?
O mamă a cărei mamă a decedat de curând,
vorbind despre motivele care o fac să nu permită
contactul între părinții fostului partener și fiul ei
(o familie care a luat parte la serialul TV *Stepfamilies*, cu Suzie Hayman)

Bunicii, mătușile, unchii și verișorii pot să piardă adesea contactul după separarea unei familii, mai ales familia extinsă a părintelui care nu are atât de multe legături cu copilul. De obicei, acest lucru înseamnă că bunicii din partea tatălui, care se bazau pe aranjamentele făcute de noră, sunt acum indiferenți sau chiar ostili față de familia ei. Copiii își iubesc bunicii și au nevoie de ei – de ambele perechi de bunici. Și adesea tânjesc după legătura cu alți membri ai familiei. Tehnologia digitală poate facilita aceste legături.

CONTACTUL DINTRE PĂRINȚI ȘI ALȚI ADULȚI IMPLICAȚI ÎN VIAȚA COPIILOR LOR

La început nu am fost de acord, credeam că nu aveau pentru ce să le trimită materiale, fiindcă eu eram cea care avea grijă de ei, zi de zi. Apoi l-am auzit vorbind cu fiul meu despre o excursie cu școala și mi-am dat seama că susținea ceea ce spusesem și eu, iar fiul nostru se simțea foarte bine.

Mama unui băiat de 11 ani
și a unei fete de 9 ani

Părinții care nu locuiesc împreună cu odraslele lor sunt mai predispuși la indiferență și detașare, dacă ajung să fie implicați în contactul zilnic dintre părinți, copii și instituții precum școala, cabinetul dentar, medicul de familie, asistenții sociali. Cele mai multe dintre aceste instituții recunosc acum că este nevoie de implicarea ambilor părinți după o separare. Dacă nu există motive întemeiate, ar trebui să îi contacteze pe amândoi, folosind mesaje telefonice, mesaje online sau accesul la informații online, pentru ca ambii părinți să știe ce se întâmplă în viața copiilor lor. Și atunci când copilul are o asemenea programare, nu ar trebui să o piardă, nici să uite să-și facă temele, nici să lase acasă echipamentul sau hainele necesare.

CONTACTUL DINTRE COPII ȘI PRIETENII CARE ÎI SUSȚIN

Școala fiului meu a avut un proiect care implica păstrarea legăturii cu elevii dintr-o școală din America prin intermediul e-mailurilor. Am auzit o grămadă de lucruri despre băiatul cu care coresponda, dar numai când mi-a spus profesorul că legătura aceasta îl ajutase

foarte mult pe fiul meu, am aflat că fuseseră atrași unul de altul fiindcă la amândoi le era dor de tații lor. Fiul meu a primit o notă maximă pentru o lucrare în care tratase diferențele și asemănările dintre familiile separate din Statele Unite și Marea Britanie. Dar mult mai important a fost faptul că el și acel băiat s-au ajutat cu adevărat să treacă prin această situație.

Bella, mama unui băiat de 15 ani

Auzim atât de multe despre hărțuire virtuală și *trolling* – despre faptul că internetul și rețelele de socializare sunt folosite în moduri distructive și clar dăunătoare. Dar se vorbește mai puțin despre faptul că mulți tineri găsesc sprijin și consolare la prietenii lor online – atât la oameni pe care i-au cunoscut în lumea reală, cât și la oameni pe care i-au întâlnit online. Tânărul care postează pe o rețea de socializare despre anxietatea, confuzia sau chiar furia pe care i le provoacă schimbările din familie poate să primească răspunsuri de la oameni care au trecut sau trec prin situații similare și îi pot oferi simpatie și sugestii.

CUM POATE FI TEHNOLOGIA DIGITALĂ O PROBLEMĂ PENTRU FAMILIILE SEPARATE?

Multe dintre avantajele și neajunsurile tehnologiei digitale sunt aceleași, oricare ar fi tiparul familiei. Dar există câteva probleme deosebite, care survin mai ales în familiile care trec printr-o schimbare.

RELAXAREA REGULILOR

Tuturor prietenilor mei li se părea minunat că, de Crăciun, tatăl fetelor mele le cumpăra ultimul model de tabletă . Nu vedeau partea negativă. E destul de rău că le lasă să stea până târziu când merg

la el și ele îmi spun mereu: „De ce nu putem face asta? Doar tata ne lasă să..." Dar acum fetele îmi spun: „Vreau asta. De ce nu mi-o cumperi? Tata mi-ar cumpăra-o..." Știu că o face dintr-un sentiment de vinovăție și ar fi în regulă dacă nu ne-ar face viața mai grea nu doar mie, ci și lor.

Tanya, mamă a două fete, de 9 și 11 ani

După o despărțire, părinții pot deveni mai indulgenți în privința multor lucruri. Nu e neobișnuit ca atât părintele cel responsabil, cât și cel care are doar acces la copii să slăbească regulile, să relaxeze limitele și să-i lase pe copii să nu-și mai facă treburile casnice sau temele, în timpul procesului de despărțire sau după. Gândul care stă în spatele acestui comportament este acela că și așa trec printr-o perioadă dificilă, iar slăbirea regulilor ar putea să-i ajute. Părinții vor să le ofere copiilor o consolare specială și premii care să compenseze ceea ce aceștia au de suportat și de pierdut, iar dispozitivele digitale și accesul liber la ele pot părea o soluție ideală. După cum am spus, copiii pot face față diferitelor reguli din locuri diferite. Însă nu pot face față unui părinte inconsecvent sau care schimbă regulile ca să îl atace pe celălalt părinte ori ca să îl întreacă. Dacă se întâmplă așa ceva, părinții trebuie să comunice și să își rezolve problemele dintre ei și să nu lase ca neînțelegerile lor să le facă rău copiilor.

Și, într-adevăr, tehnologia digitală poate deveni un instrument esențial în păstrarea legăturii între copil și părintele care nu locuiește cu el, îngăduindu-i în același timp copilului să primească sprijin de la alți membri ai familiei și de la prieteni. Dar dacă nu se stabilesc reguli, tehnologia digitală poate presupune un risc pentru copii, în loc să fie o soluție sau o consolare. Dacă le ceri copiilor să respecte regulile și limitele, să își îndeplinească treburile casnice și să facă eforturi pentru a obține rezultate bune la școală și acasă, nu îi împovărezi, ci le oferi un fundament și o siguranță. S-ar putea

să te înfrunte atunci când îți exerciți controlul sau întărești regulile. Oricât de greu ți-ar fi, e foarte important să nu cedezi.

Un părinte adoptiv ne-a scris:

> Am fost chemați la școală și acolo ni s-a spus că fiica noastră adoptivă hărțuia virtual o altă fată. Trebuie să mărturisesc că nu prea înțelegeam ce făcea pe telefon și ne temeam să o întrebăm. Am scos-o la capăt și, de fapt, asta ne-a îmbunătățit relația – și-a dat seama că ne duseserăm la școală ca să o sprijinim, chiar dacă nu ne plăcea ceea ce făcuse. Dar asta ne-a învățat să verificăm mai atent ceea ce face atunci când se conectează la internet.

Copiii nesupravegheați se pot rătăci pe tot felul de site-uri nedorite și pot dobândi astfel, în consecință, comportamente indezirabile, în lumea virtuală și în lumea reală. Copiii nefericiți, lăsați de capul lor cu dispozitivele, pot să caute zone nepotrivite și dăunătoare sau să fie ținta unor influențe exterioare nocive. Și, bineînțeles, pot să „scape" de nefericirea lor trecând-o asupra altcuiva și făcându-i viața nefericită. În toate aceste cazuri, s-ar putea să nu se simtă în stare să ceară ajutor sau sprijin. Nu doar din cauză că se tem că ar putea fi certați, ci și fiindcă își imaginează că ai destule pe cap și fără să te mai deranjeze ei.

PERICOLELE CONTACTULUI

> Nu pot să-l las să se apropie de internet. Crede că tatăl lui a plecat și ne-a abandonat și e mai bine să creadă așa decât să îi spun adevărul: că tatăl lui a fost închis pentru violență împotriva mea și că familia lui ne-a amenințat. Ne-am mutat, dar trăiesc cu teama că mă vor urmări, așa că nu pot să-mi las fiul să posteze ceva care să-i ajute să ne găsească.
>
> Mama unui băiat de 17 ani

Acestea nu sunt experiențe des întâlnite, dar sunt atât de importante pentru cei afectați, încât trebuie să vorbim mai mult despre ele. Dacă ai prea multe pe cap și nu mai ești atent la copii, îi expui la tot felul de riscuri, așa cum am arătat în capitolul 2. Dar atunci când familiile trec prin schimbări, pericolele se pot înmulți. Contactul cu ambii părinți și cu alți membri ai familiei este vital pentru copii. Este adevărat că acum tribunalele admit acest lucru și au abolit conceptul custodiei, care implica faptul că adulții sunt proprietarii copiilor. Acum vorbim despre reședință, acces și contact, care respectă cu sfințenie dreptul copilului de a păstra legătura cu familia. Chiar dacă au existat abuzuri între adulți sau între unul dintre adulți și copil, copilul va dori și va avea nevoie de o legătură, ca să se simtă întreg și valoros. În asemenea cazuri, Centrele de contact pentru copii pot fi răspunsul: acestea sunt centre în care părinții și copiii se pot vedea sub supraveghere profesională, pentru ca totul să fie sigur. Dar chiar dacă ați avut grijă și v-ați prezentat într-un asemenea loc, pot exista situații în care părintele însărcinat cu îngrijirea copilului trebuie să aibă deosebită grijă de acțiunile online ale acestuia, pentru binele său și al copilului.

S-ar putea să fie necesar să fiți foarte atent la activitatea virtuală a copilului – nu doar sub acoperișul dumneavoastră, dar și cu prietenii, alți membri ai familiei și la școală sau în timpul ieșirilor cu școala. Dacă aveți un motiv pentru care să țineți secret locul unde se află copilul, trebuie să fiți conștient că orice imagine sau postare în domeniul public poate fi căutată. Dacă vreți să postați un lucru pe care să îl vadă doar prietenii și o parte din familie, trebuie să folosiți setările de confidențialitate și să vă gândiți cine vă poate vedea materialul. Trebuie să le cereți tuturor persoanelor din lista de contact, care au acces la acest material, să nu împărtășească și să nu copieze nimic, dacă aceasta înseamnă mutarea materialului din zona dumneavoastră securizată în alta

mai accesibilă. Și să le spuneți răspicat copiilor să nu își creeze o prezență virtuală care poate fi găsită. Acest lucru poate însemna că nu vor putea posta pe unele pagini de socializare – paginile pe care le au de obicei prietenii lor. Poate însemna, de asemenea, că le veți cere profesorilor, instructorilor și altor specialiști să fie atenți atunci când cineva face fotografii și să se asigure că nu vă poate identifica nimeni copilul.

S-ar putea să nu fie ușor. Unor adulți le va fi greu să accepte că e atât de important, iar prietenii copiilor nu vor înțelege sau vor uita cât poate fi de important. Și pentru copii poate fi dureros să trebuiască să stea deoparte atunci când se face o fotografie de grup sau să le ceară prietenilor să șteargă fotografiile sau comentariile care pot fi folosite pentru a urmări un copil. După cum a spus o mamă:

> Tatăl fiului meu este judecat și e foarte important ca nici el, nici familia lui să nu știe unde suntem. Am făcut tot posibilul să îi explic fiului meu că acest lucru înseamnă că trebuie să-și păstreze anonimatul pe rețelele de socializare și că nu poate posta fotografii. Nu i-a plăcut deloc și i-a fost foarte greu să le explice prietenilor. Apoi o mamă adoptivă, care trebuie să își țină și ea copilul ascuns, a venit în ajutorul nostru. A reușit să îi facă pe toți prietenii lui să creadă că e ca și cum ar fi un spion sub acoperire. Acum e un joc, dar toți îl tratează foarte serios.

E surprinzător cât de ușor e să găsești oameni pe internet. Au fost create website-uri întregi și unele dintre ele funcționează de ani de zile căutând prieteni sau membri ai familiei. Adesea, reuniunile sunt fericite și prielnice și toți cei implicați beneficiază. Alteori, ele sunt o dezamăgire și nu îndeplinesc așteptările. Și alteori rezultatul e problematic. Tinerii care se pricep să navigheze în mediul digital nu au nevoie de ajutor ca să caute ceva, iar adulții care sunt hotărâți s-o facă pot să învețe sau să pri-

measca sfaturi. E deosebit de ușor să găsești informații, având în vedere că multe rețele de socializare arată automat locul unde se află utilizatorii atunci când fac o postare. Și orice fotografie digitală încărcată are atașate „metadate" care oferă suficiente informații, așa că poți afla unde a fost făcută și când. Poți, de asemenea, să găsești un loc folosind o fotografie. Un tânăr poate, de exemplu, să folosească fotografiile din viața lui ca să afle locul real al unei case în care a locuit sau al unui cartier în care a fost fotografiat alături de un membru al familiei cu care nu mai păstrează legătura.

ARANJAMENTELE

Tehnologia digitală poate revoluționa stabilirea contactului. Aici sunt câteva probleme. Una este că e vital pentru copii să păstreze legătura și să aibă contacte regulate și, cel mai important, predictibile. Ei trebuie să se simtă siguri, știind că părintele care nu locuiește cu ei va rămâne în viața lor și că se vor vedea la data cutare și cutare. Există totuși o diferență între ceea ce doresc copiii și dorințele și nevoile adolescenților. Copiii le cer părinților să facă aceste aranjamente și să se țină de ele. Niciunul dintre ei nu trebuie să-i dezamăgească și să le anuleze. Pe de altă parte, adolescenții trebuie să știe că părintele care nu locuiește cu ei e acolo când au nevoie de el și că e prezent în viața lor. Dar din cauză că propria lor viață socială e atât de importantă, au nevoie de flexibilitate și de posibilitatea de a juca un rol în crearea acestor aranjamente. În ambele cazuri, programarea online folosind instrumente ca Doodle, îi oferă fiecăruia ocazia de a găsi momente convenabile în care să se întâlnească și de a face aranja-

mentele necesare. Acest lucru poate fi făcut atunci când vor ei și nu necesită conversații telefonice, care pot deveni uneori caustice.

CUM SĂ TRATĂM SCHIMBĂRILE ÎN FAMILIE ȘI COPIII VULNERABILI

Tehnologia digitală poate deschide granițele. Înainte să avem acces la așa ceva, un părinte sau un specialist responsabil pentru binele unui copil putea fi sigur că, atunci când voia să întrerupă legătura dintre acesta și unii dintre membrii fostei familii sau alte persoane, legătura aceasta era întreruptă și rămânea așa. Uneori, acest lucru se întâmpla dintr-un motiv temeinic. Menținerea contactului cu acele persoane ar fi fost vătămătoare pentru copil. Atunci când, de exemplu, cineva îi spune întruna copilului să sfideze sau să ignore cererile adulților cu care locuiește, poate submina capacitatea sa de a se simți sigur și la adăpost într-un nou cămin. Sau un adult care face promisiuni false sau planuri nerealiste sau continuă să îl abuzeze emoțional. Însă internetul, cu toate posibilitățile sale, poate dărâma aceste bariere. Reunirea tinerilor cu acei membri ai familiei cu care au pierdut legătura nu e întotdeauna o situație dezirabilă dacă nu se ține seama de consecințe și nu se fac verificările necesare, acordându-li-se sprijinul de care au nevoie.

JOCURILE ÎN FAMILIILE ÎN SCHIMBARE

Mă plângeam profesorului fiindcă fiica mea pierdea prea mult timp jucând jocuri online cu tatăl ei, iar el a spus: „O, din cauza aceasta a luat dintr-odată note bune la proiectele de istorie?" Nu mă gân-

disem la acest lucru – tot ce fac ei acolo mă depășește. Dar când am întrebat-o, am descoperit că era adevărat – jucau un fel de vânătoare de comori, dar în epoca Tudorilor, și despre epoca aceasta învăța la școală. Așa că am început să văd că nu îi plăcea doar faptul că petrecea timp cu tatăl ei, ci învăța ceva. Și el o ajuta la școală. Totul mergea bine!

Lynne, mama unei fete de 12 ani

Am dedicat o secțiune proprie jocului în familiile în curs de schimbare din cauză că e un subiect atât de cuprinzător și complex, care poate fi deosebit de valoros atunci când familiile au probleme. Există totuși aspecte bune și rele.

Veștile proaste

Să scăpăm întâi de aspectele rele! Jocurile pot deveni un refugiu pentru tineri, dacă familia lor este în conflict. Dacă viața reală devine stresantă, dureroasă și confuză, granițele sigure ale unui joc, cu regulile și consecințele sale ușor de înțeles, pot fi un refugiu bine-venit. Tinerii pot să-și asume o personalitate diferită, personalitatea unui om competent, capabil și stăpân pe situație, ca să se îndepărteze de sentimentele de vină, rănire și furie pe care le experimentează. Dar acest refugiu poate deveni depedență, dacă nu sunt ajutați să admită că ceea ce se întâmplă nu e din vina lor și că pot învăța alte mecanisme de gestionare a situației.

Unele dintre lecțiile pe care le preiau din jocuri sunt și ele dăunătoare. Cum ar fi aceea că violența e răspunsul. Sau că trebuie să aștepți soluții imediate și că oamenii pot fi manipulați ca să facă ceea ce vrei tu. Sau că unele dintre lucrurile pe care le vezi în unele jocuri și pe unele site-uri de internet, cum ar fi atitudinile misogine față de femei și violența sexuală, sunt normale.

Acum, veștile bune

Dar jocurile pot fi utile în multe alte moduri. Jocurile îi pot învăța pe tineri să fie răbdători și consecvenți – să încerce din nou să găsească o soluție, dacă cea pe care au găsit-o nu are succes. Ei învață adesea că schimbările mari vin treptat și că pot fi influențate doar dacă lucrezi cu pași mici. Jocurile pentru două sau mai multe persoane îi ajută pe tineri să lucreze în colaborare, să realizeze că trebuie să comunici cu cei din jurul tău. În multe jocuri trebuie să discuți, să explici și să împărtășești idei și responsabilități ca să ai succes, așa cum se întâmplă și în viața reală. Jocurile le pot oferi tinerilor o comunitate, un simțământ de apartenență și oameni cu care să vorbească. Acest lucru le poate reda stima de sine sau le poate reclădi încrederea în propria persoană atunci când sunt pe cale să o piardă. Și poate să îi învețe că uneori trebuie să accepți eșecurile și că ceea ce fac alți oameni îți poate submina controlul asupra jocului. Cu alte cuvinte, că nu ești întotdeauna responsabil.

Copiii și tinerii care trăiesc departe de membrii familiei lor pot să găsească în jocuri un spațiu comun, unde se pot întâlni. Copiilor le este uneori greu să comunice – să vorbească la telefon sau chiar prin mesaje li se poate părea forțat și dificil. Dar s-ar putea să fie mai mult decât fericiți să se joace împreună, iar în timp ce se joacă se simt conectați, chiar dacă sunt separați geografic. Folosind jocuri ca Minecraft, copiii, tinerii și membrii familiei pot alcătui un loc al lor, în care se simt ca acasă și unde se pot întâlni. Atunci când se întâlnesc din nou față în față, folosirea jocurilor poate construi o punte peste momentele stânjenitoare în care „trebuie să vă cunoașteți din nou".

BENEFICIILE MEDIULUI DIGITAL PENTRU FAMILIILE ÎN SCHIMBARE

Deci care sunt beneficiile folosirii tehnologiei digitale și a rețelelor de socializare?

- **Contact neîntrerupt, necostisitor și care poate fi controlat de copil**: Atunci când contactul este de dorit și util pentru copil, mediul digital oferă multe moduri diferite de comunicare și păstrare a legăturii, de la Skype și FaceTime la verificări regulate pe rețelele de socializare. Acest lucru îi poate ajuta pe copiii care locuiesc la o oarecare distanță de membrii familiei sau pe familiile separate, ale căror membri nu se pot vizita atât de des din cauza obligațiilor din familie sau de la locul de muncă, a bolii, a costurilor, a dizabilităților.
- **Noi moduri de a comunica**: mediul digital, inclusiv mesajele și rețelele de socializare, le oferă copiilor și tinerilor alte moduri de comunicare în afară de conversația față în față cu un adult, care poate fi intimidantă. Tinerilor li se pare adesea mai ușor să păstreze legătura prin mesaje sau să își exprime sentimentele și să pună întrebări printr-un material video. De asemenea, mediul digital îi poate ajuta pe tineri să găsească locuri și oameni care le pot fi de folos, prin website-uri create pentru ei.
- **Păstrarea amintirilor**: multe site-uri îi ajută pe copii și pe tineri să-și amintească de locurile importante și de oamenii din viața lor prin fotografii și materiale video, mesaje și alte lucruri păstrate în siguranță, într-o bază de date online. Acestea pot fi împărtășite cu alții sau doar păstrate. Dacă tinerii și copiii locuiesc sau stau periodic în diferite

locuri, pot să le arate celor din preajma lor aceste materiale, care se află la distanță de un clic.

- **Găsirea unei „normalități”**: activitățile online, cum ar fi jocurile, îi ajută pe copii și pe tineri, inclusiv pe cei cu dizabilități, să se simtă respectați și legați de alte persoane, mai ales dacă ceea ce se întâmplă sau s-a întâmplat în familia lor îi face să se simtă însinguraţi sau deconectați.
- **Găsirea familiei**: atunci când familia cea mai apropiată a unui copil s-a separat, poate fi important pentru el să păstreze legătura cu membrii familiei extinse – bunici, unchi și mătuși, verișori. Dacă nu poate lua legătura cu ei, poate folosi internetul ca să-i găsească și să reia contactul, față în față sau prin rețelele de socializare.
- **Găsirea propriei voci și a unei comunități**: rețelele de socializare îi ajută pe tineri să vorbească unul cu altul, să împărtășească experiențe și să se susțină unul pe altul. Acest lucru poate fi deosebit de valoros atunci când trec prin dificultăți. Înseamnă că pot continua să discute cu prietenii și să fie ajutați de aceștia în afara școlii – seara, la sfârșitul săptămânii, în vacanțe. Și le oferă șansa de a vorbi cu oameni care se află în aceeași situație și trăiesc altundeva. Acest lucru le oferă mai multe posibilități de susținere reciprocă și îi ajută pe tineri să conștientizeze că nu sunt siguri de experiența lor sau de propriile sentimente.

Poți încerca și tu! •

Acest lucru se poate aplica tuturor familiilor, dar are relevanță și utilitate specială pentru familiile care trec prin schimbări. Ajută-ți copilul/copiii/tinerii să creeze o cutie cu amintiri online. Aceasta poate conține fotografii, digitale și clasice, pe care le poți scana; materiale

video; adresele aplicațiilor pe care vor să le păstreze; fotografii ale lucrurilor lor, amintiri de la zilele de naștere, vacanțe și alte informații importante și tot ce are legătură cu familia și cu experiențele familiei, trecute și prezente. Stabiliți o dată și petreceți timp, în mod regulat, uitându-vă la aceste lucruri. • • • • • • • • • • • • • • •

11

O STRATEGIE DIGITALĂ DE FAMILIE

Am abordat pe rând multe dintre îngrijorările pe care le provoacă lumea digitală părinților. Am făcut cercetări, ca să vedem dacă aceste îngrijorări au substanță. Există într-adevăr griji și chiar amenințări peste care pot da copiii noștri atunci când folosesc tehnologia digitală. Dar există și oportunități fantastice. Înțelegând mai bine cum se dezvoltă copiii tăi și știind astfel ce vor de la tine și de ce sunt atât de atrași de farmecul tehnologiei digitale, ne vom întoarce acum la ceea ce pot face părinții atunci când se confruntă cu provocarea lumii digitale.

Presupui că datoria părintelui e creșterea copiilor. Acest lucru înseamnă să îi ajuți să se dezvolte și să fie cât mai buni, să devină ființe sociale capabile să relaționeze, să învețe care sunt limitele și să aibă grijă de propria siguranță. Nu îi lăsăm singuri până nu simțim că știu să circule corect și îi supraveghem și îi ghidăm în timp ce învață cum să facă anumite lucruri. În unele cazuri, ne luptăm să stabilim reguli și să le tratăm cu fermitate – copiii și tinerii pot să se împotrivească, iar noi nu avem destulă încredere în noi înșine ca să insistăm. Folosirea ecranului pare a fi una dintre problemele care li se par dificile părinților. Și am văzut atât de multe familii care nu sunt în stare să se descurce cu folosirea telefoanelor mobile, a conso-

lelor de jocuri și a altor dispozitive. Nu îi monitorizează pe copii, nu stabilesc limite, nu impun reguli.

În timpul cercetărilor pe care le-am făcut pentru a scrie această carte, ne-am dat seama că tehnologia digitală, rețelele de socializare și internetul nu sunt niște lucruri chiar atât de periculoase și teribile cum arată unele studii și o mare parte din mass-media. Avertizările pe care le publicăm nu privesc tehnologia în sine, ci felul în care o utilizăm. Internetul cuprinde pericole, dar și miracole – folosită cu grijă și atenție, lumea digitală poate fi o revelație. Este limpede însă că părinții au nevoie de:

- câteva cunoștințe
- un anumit grad de înțelegere
- câteva competențe

ca să administreze acest aspect nou și important al căminului și al vieții exterioare. Nu poți să lupți contra lui și nici nu ar trebui. E mai bine să îl îmblânzești și să îl folosești pentru scopurile tale!

Deci competențele pe care am vrea să te încurajăm să le dezvolți și să le utilizezi nu se referă la păstrarea secretă a tehnologiei digitale. Cheia e să știi cu ce se confruntă copiii tăi, fie că sunt în școala primară, fie că sunt adolescenți, și să îi ajuți să gestioneze tehnologia în mod sigur și pozitiv.

CUM TE AFECTEAZĂ PE TINE

În fața unei tehnologii despre care cred că îi depășește, părinții se pot simți incompetenți și incapabili, de parcă s-ar uita la duhul care iese din lampa lui Aladin. Sau poate că ați acceptat deja câteva aspecte – folosirea rețelelor de socializare și accesarea mai multor posibilități de amuzament pe care le puteți

găsi singuri pe internet. Revoluția digitală a făcut posibil ca mulți dintre noi să lucreze acasă, fie având un program flexibil care să ne permită să ne petrecem majoritatea timpului muncind în alte locuri, în afara biroului, fie aducându-ne acasă lucrările pe care le avem de făcut și mijloacele prin care le facem. Tot mai mulți angajatori profită de tehnologie ca să ia oricând legătura cu angajații – ziua, noaptea sau la sfârșitul săptămânii – și să simtă că și ei, și angajații trebuie să fie „întotdeauna conectați", altfel dovedesc lipsă de implicare.

Comportamentul și convingerile tale au o influență profundă asupra copiilor. Tu ești modelul lor și ei vor face cum faci tu, nu cum spui tu. Dacă ești îngrijorat din pricina tehnologiei digitale, asta nu o să-i oprească s-o utilizeze, dar s-ar putea să ezite să vină la tine cu problemele lor. Și cel mai important dintre toate este că în această situație s-ar putea să nu instaurezi limite ori reguli sau să instaurezi limite și reguli nepotrivite. Regulile nepotrivite tind să fie ignorate sau disprețuite, iar în unele cazuri dau naștere unor conflicte inutile. Și chiar dacă ești un utilizator încrezător, s-ar putea să le transmiți copiilor alte mesaje, iar unele dintre ele vor fi nefolositoare.

Trebuie să înțelegem aspectele pozitive și aspectele negative ale tehnologiei digitale și ale utilizării ei. Trebuie să negociem reguli și sancțiuni și să fim atenți la acțiunile copiilor noștri. Înainte de a face acest lucru, trebuie să înțelegem cum ne simțim adesea din cauza tehnologiei digitale și a modului său de utilizare (gândindu-ne la acțiunile noastre și la acțiunile copiilor noștri).

Într-un cuvânt, tehnologia digitală poate provoca anxietate. Oricât de „priceput" ai fi, oricât de mult ai folosi telefoanele mobile și computerele și oricât de des ai accesa rețelele de socializare și internetul, e posibil să ai niște copii și mai competenți,

fie că sunt elevi de școală primară, fie că sunt adolescenți. Sau, dacă nu sunt acum, vor fi în curând. Când nu înțelegi ceva, simți că pierzi controlul. Nu știi ce pun la cale copiii tăi și anxietatea ta poate fi provocată de exagerarea amenințărilor și necunoașterea beneficiilor. Dacă le spui copiilor că nu au voie să facă ceva, ei vor face acel lucru fără știrea ta, vor vedea că nu se întâmplă nimic și vor ajunge la concluzia că nu știi mare lucru și poți fi ignorat fără grijă. Sau, dacă li se întâmplă ceva îngrozitor, nu vor veni să-ți ceară ajutorul, fiindcă o să le spui: „Ți-am zis eu!"

CE POȚI SĂ FACI?

Prima strategie este să îți îmbunătățești capacitățile digitale. S-a spus deja, dar o mai repetăm. Copiii tăi fac ce faci tu, nu ce spui tu. Nu putem sublinia destul importanța părintelui ca model. Chiar și adolescenții, care se concentrează foarte mult asupra prietenilor, te vor asculta și vor privi ceea ce faci. Și bineînțeles că, înainte de a ajunge adolescenți, au la dispoziție 13 ani în care să-i ghidezi.

Trebuie să monitorizăm și să influențăm acțiunile digitale ale copiilor noștri. Scopul este ca ei să înțeleagă motivul limitelor și regulilor și să fie în stare să se adapteze singuri, în timp. Până vor putea s-o facă, tu le oferi tiparul și îi încurajezi, ca să fie în siguranță. Dacă le cerem să respecte reguli și limite, trebuie să fim consecvenți și să respectăm și noi aceste reguli. Dacă, atunci când ești acasă, îți petreci timpul verificând rețelele de socializare, cu televizorul deschis și tehnologia digitală la îndemână, ei vor considera că acesta este comportamentul normal. Dacă ești întotdeauna disponibil pentru oamenii din afara căminului, copiii vor observa asta.

Dacă adulții sunt mereu disponibili pentru angajatorii lor, se vor simți în curând epuizați și vor pierde timpul de odihnă și relaxare. Atunci când timpul care ar trebui petrecut cu cei dragi este înghițit de muncă, familia suferă. Chiar dacă o faci din motive sociale, tinerii vor primi două mesaje distructive: unu, că o conectare neîntreruptă este nu doar de dorit, ci obligatorie. Și doi, că pentru părinții lor ei sunt mult mai puțin importanți decât oamenii din afara căminului. Părinții trebuie să le explice clar angajatorilor că pot lua legătura cu ei doar în timpul orelor din contract și că în restul timpului telefoanele vor fi închise. De când am început să scriem această carte, unul dintre noi a stabilit să închidem computerul și telefonul mobil pe durata nopții, începând cu ora 17:00-18:00. Nu a căzut cerul pe noi din pricina asta.

Dacă vrem să le tratăm TDANPC – teama de a nu pierde ceva –, trebuie să ne tratăm mai întâi propriile temeri. Lumea va fi încă acolo când ne vom conecta din nou, a doua zi. E mai bine să avem dispozitive separate pentru fiecare dintre nevoile noastre sociale decât să folosim telefonul sau tableta pentru toate. Dacă dispozitivul principal te trezește, îți cântă, face fotografii și îți slujește pe post de lanternă, vei fi obligat să îl iei cu tine mereu. Ceea ce înseamnă că aceleași melodii te vor invita să citești un SMS, să te alături unei conversații, să fii conectat. Cumpără un ceas deșteptător, o cameră video, un radio și o lanternă și închide telefonul și tableta.

Ca să ne putem exercita controlul, trebuie să dobândim niște cunoștințe tehnice. Atunci când cumperi un dispozitiv, întreabă-i pe cei de la magazin ce poate face și ce poți tu să faci pentru a-ți păstra siguranța. Nu face ca părinții aceia care, la Crăciunul din 2013, le-au dăruit copiilor tablete cu aplicații care nu doar că le permiteau să joace tot felul de jocuri amuzante

care le plac copiilor, ci și să spună da, de mai multe ori, ofertelor și add-on-urilor[1] – add-on-uri care au adunat facturi de sute și, în unele cazuri, de mii de lire, înainte ca părinții să fie alertați. Întreabă-ți prietenii ce probleme au avut și ce sfaturi îți pot oferi. Și, în primul rând, întreabă-i ce fac și cere-le să-ți arate și ție.

Site-uri ca Internet Matters (vezi Anexa) îți pot oferi sfaturi valoroase și sprijin, ajutându-te să navighezi în siguranță și să ai grijă și de siguranța copiilor tăi. Și toate site-urile de socializare îți oferă pagini cu FAQ-uri (*frequently asked questions*[2]), care îți arată cum să găsești setările de siguranță și alte măsuri vitale pentru confidențialitatea ta și cum să le aplici. Setările de siguranță te ajută să hotărăști dacă postările tale vor fi văzute doar de prietenii tăi, de prieteni și de prietenii prietenilor sau de toată lumea. Folosește-le!

CUM ÎȚI AFECTEAZĂ TEHNOLOGIA VIAȚA DE FAMILIE

Când am vorbit cu părinții, mulți dintre ei s-au pus de acord asupra problemelor care îi îngrijorează. Una dintre ele este faptul că tehnologia digitală distrage atenția, intervine între ei și copiii lor și le ocupă prea mult timp atunci când sunt acasă. Se simt răniți, fiindcă li se pare că atenția copiilor e îndreptată spre prietenii lor, și nu spre ei, iar acest lucru produce adesea conflicte în familie. Ca să poți controla tehnologia digitală, în primul rând trebuie să te uiți la viața ta de familie și la relația cu partenerul și copiii. După ce faci ordine în aceste aspecte ale vieții tale, poți să îți transferi aptitudinile care ajută aceste relații să meargă lin

---

[1] Dispozitive sau programe adăugate unui computer pentru a-i crește capacitățile.

[2] „Întrebări adresate în mod frecvent."

și bine spre controlul tehnologiei digitale. Dacă ai probleme cu relațiile acestea, primul lucru pe care trebuie să-l faci este să le rezolvi. În anexă îți vom semnala unele locuri în care poți să primești sfaturi și ajutor.

Fii pregătit să ceri ajutorul pentru tine și copil sau pentru familie ca întreg, dacă ai vreo problemă. Copiii nu devin dependenți de tehnologia digitală doar pentru că au intrat în legătură cu ea. Comportamentele distructive iau naștere atunci când există o combinație perfectă între accesibilitate și nevoia de eliberare, de afirmare sau de sprijin. Dacă tu și partenerul, sau tu și copiii, sau unul dintre copii vă confruntați cu orice fel de problemă emoțională, cere ajutor – propriul medic de familie îți poate oferi consiliere și mediere; dacă nu, folosește una dintre multele organizații alese și testate, pe care le recomandăm în anexă. Tehnologia digitală devine o problemă atunci când nu folosești alte moduri prin care să rezolvi conflictele și nefericirea.

Altă problemă comună menționată de părinți este momentul în care ar trebui să te gândești să stabilești reguli de utilizare a tehnologiei digitale. Cei mai mulți dintre ei simt că nu poate fi o problemă înainte ca fiii lor să devină adolescenți. Dar este oare adevărat?

CE POȚI SĂ FACI?

Trebuie să vorbești cu ei. Dacă îți faci timp în care să discuți cu ei despre lucruri banale, obișnuite și îți rezervi la fel de mult timp ca să-i asculți, se întâmplă două lucruri. În primul rând, fericirea familiei sporește. În al doilea rând, vor veni la tine atunci când vor avea ceva important de întrebat sau de spus.

Evident că e mai ușor dacă familia e tânără și poți instaura regulile acum. Chiar dacă ai adolescenți, poți să te întorci și să

reinstalezi regulile. Îți va trebui însă o doză de perseverență, fiindcă s-ar putea să întâmpini rezistență. Persevereză – o să merite.

Regula 1

Concentrează-ți atenția asupra familiei.

Pășește cu dreptul de fiecare dată când vă adunați cu toții, după o zi de muncă sau de școală. Cred că dorești să îndepărtezi orice barieră, să îi asculți și să vorbești cu oamenii cu care locuiești în aceeași casă. Dacă începeți printr-un conflict sau ignorându-vă, mai târziu va fi mai greu să remediezi situația.

> În fiecare seară ne certam. Veneam acasă și fiica mea critica tot ce făceam, soția voia să-i pun la punct pe copii, fiul meu voia să stea în camera lui și, înainte de a ne da seama, țipam cu toții. Deci am făcut ceea ce ați sugerat. Mi-am acordat zece minute înainte de a mă alătura familiei – am făcut duș, m-am schimbat și am ascultat două melodii la căști. Apoi tot timpul meu a fost al lor. Perioada aceea de separare a serviciului de casă și timpul pe care mi l-am rezervat au fost suficiente încât să mă calmeze. Știți, certurile au încetat fiindcă nu am mai avut nicio clipă de proastă dispoziție. Faptul că mi-am acordat timp m-a făcut capabil să le dăruiesc toată atenția mea.
>
> Simon, tatăl unei fete de 13 ani
> și al unui băiat de 10 ani

După cum a aflat Simon, când ești stresat, în special atunci când încerci să faci tranziția între viața de la muncă sau de la școală și timpul petrecut cu familia, poți să te simți supărat și să-ți pierzi repede răbdarea. Fiindcă jumătate din atenția ta e încă îndreptată asupra lucrurilor care s-au întâmplat afară, nu poți să îi dăruiești fiecăruia toată atenția ta. Dacă îți iei câteva minute în care să te calmezi și să lași deoparte celelalte probleme, poți să

îi dăruiești fiecărui membru al familiei atenția pe care o merită și de care are nevoie.

Regula 2

Închide totul în prima jumătate de oră.

Bineînțeles că s-ar putea să simți, pe bună dreptate, că întreruperea tuturor legăturilor cu exteriorul, pentru toată seara, ar fi un pas prea mare – copiii tăi vor simți categoric asta. Dar a te asigura că îți concepi timpul petrecut cu familia ca pe o perioadă în care sunteți atenți unii la ceilalți ajută la instaurarea unei atmosfere benefice. Cum o faci? Simplu. Închide telefonul și invită-i pe copii să facă la fel. Oferă-le tuturor un stimulent ca să fie de acord – serviți băuturi și biscuiți, adunați în jurul mesei din bucătărie, și discutați. Folosește întrebări deschise. Cum a fost ziua ta? Vorbește-mi despre un lucru pe care l-ai făcut și de care ai fost mulțumit. Ce ai fi vrut să faci mai bine și cum o să faci asta mâine? Ce ai vrea să ne spui din ceea ce ai văzut sau ai auzit? Care e noul film/serial/reality-show despre care vorbește toată lumea – ce credeți despre el?

Ca să poți să renunți mai ușor la telefon, lasă-l undeva – lângă ușa de la intrare, pe un raft din bucătărie – și invită-i să facă la fel pentru acea jumătate de oră importantă. Lasă în zona aceea și încărcătoarele și celelalte dispozitive. Toate telefoanele și tabletele trebuie să petreacă noaptea acolo, nu în dormitoare.

Regula 3

Mâncați ca o familie, la aceeași masă, cât de des se poate. Și asigură-te că nimeni nu își aduce la masă telefonul sau alte dispozitive.

Aceasta este o regulă grea pentru familii, fiindcă mulți dintre noi au atâtea activități de seară – și tu, și copiii aveți programate lucruri care fac imposibilă găsirea unui timp în care să vă adunați cu toți. Trebuie să revizuiți cu grijă toate aceste activități și să faceți o listă de priorități. Timpul pe care îl veți petrece cinând împreună cel puțin de trei ori pe săptămână este atât de valoros, încât merită să renunțați la alte activități. Acesta este minimul – ne-ar plăcea să spunem că ar trebui să fie așa în fiecare seară, chiar dacă ar însemna să schimbați ora mesei și lucrurile pe care le faceți, ca să vă asigurați că toată lumea este acolo.

Unele familii spun că principala problemă pe care o au în ceea ce privește adunarea copiilor în jurul aceleiași mese este faptul că nu vor să mănânce aceleași feluri de mâncare, că refuză mâncarea fiindcă nu le place, că nu vor să renunțe la dispozitive și nu vor să piardă ceva de la televizor.

Răspunsul evident e că nu trebuie să îi permiteți niciodată copilului să atingă acest stadiu! Mâncarea care se pune pe masă e mâncarea pe care o mâncați cu toții, împreună. Da, bineînțeles că respectați preferințele și aversiunile individuale, dar adesea acestea sunt mai degrabă o modalitate prin care copiii arată că își controlează singuri viața, iar nu preferințe și aversiuni reale. Dacă i-ați lăsat pe copii să aleagă mâncarea, e greu să îi dezobișnuiți de această idee. Dar este posibil. O tactică este aceea de a-i implica în gătit și pregătirea mesei, ca să le atrageți interesul și să-i ajutați să înțeleagă tot procesul pregătirii cinei. De fapt, gătitul clasic nu e mult mai lent, nici mai dificil decât folosirea semipreparatelor și are atât de multe avantaje. E mai sănătos, mai ieftin și, mai presus de orice, îți permite să discuți și să creezi legături, gătind o mâncare pe care o va mânca toată lumea. Atunci când gătesc mâncarea, copiii nu vor mai strâmba din nas.

Apoi nu pune mâncarea pe masă până nu sunt îndepărtate toate dispozitivele... și păstrează regula „fără dispozitive" pe tot parcursul mesei. Ca și înainte, oferă stimulente. Oferă-le un subiect de discuție: întreabă-i care au fost cele mai rele și cele mai bune lucruri care li s-au întâmplat în ziua respectivă și apoi lasă conversația să se îndrepte spre lucrurile care le plac cu adevărat. Ascultă, zâmbește, bucură-te de compania lor și de ceea ce au de spus. Spune-le că pot să își verifice paginile de socializare la un moment dat după masă. Vezi cât de mult poți să îi ții lângă tine vorbind – s-ar putea să rămână mai mult decât te aștepți.

Acum e ușor să nu mai pierzi nimic. Noua tehnologie înseamnă că orice program poate fi reprogramat – lăsat pe mai târziu, la cerere. Dacă ei spun că jumătate din distracție este să comentezi pe rețelele de socializare în timpul desfășurării programului, folosește această declarație ca punct de pornire pentru o discuție despre importanța comentării oricărui lucru, cu oricine, în timp real. Și cere-le să își ordoneze prioritățile – au un program săptămânal pe care le-ar plăcea să-l comenteze? Poți folosi această permisiune ca pe o răsplată sau o poți retrage ca pe o sancțiune.

Atunci când vorbiți mai mult, poți practica aptitudinile de control al conflictelor dintre părinte și copil sau dintre părinte și părinte. Chiar înainte de a aborda problemele referitoare la tehnologia digitală, ai nevoie de aceste aptitudini. În capitolele precedente am studiat câteva tehnici de parentaj pozitiv – cum să folosești mesajele de tip „eu" și ascultarea activă și reflexivă, pentru o mai bună comunicare între tine și copiii tăi. Și am vorbit despre sancțiuni și despre instituirea unor reguli în familie. Exercițiile de mai jos se referă la folosirea ascultării active și reflexive și s-ar putea să-ți fie de folos.

Poți încerca și tu!

Ascultarea activă și reflexivă

Următorul exercițiu îți va arăta care este puterea ascultării active și reflexive. Folosește un cronometru sau programează ceasul de la cuptor sau deșteptătorul pentru două minute. Dați cu banul ca să vezi cine începe. Cel care începe are două minute în care să vorbească fără întrerupere. Poate alege orice îi place – la început ar putea să le spună ascultătorilor despre un lucru care l-a emoționat sau i-a făcut plăcere în ziua respectivă. Mai târziu poți folosi ocazia ca să le vorbești despre ceva care te îngrijorează sau te rănește. Sarcina spectatorilor este să folosească ascultarea activă ca să încurajeze – prin contact vizual, încuviințând și scoțând sunete afirmative, făcându-l pe vorbitor să simtă că are parte de toată atenția. Apoi schimbați rolurile.

După câteva runde de ascultare activă, încercați ascultarea reflexivă. În cadrul acesteia, ascultătorul repetă ceea ce a spus vorbitorul, ca să verifice dacă a înțeles: „Deci, dacă am înțeles bine, spuneai că..."

După ce ați vorbit cu toții, comentați experiența. Cum v-ați simțit având libertate de exprimare și știind că nu aveați să fiți întrerupți? Cum v-ați simțit când ați fost nevoiți să ascultați și să nu faceți niciun comentariu? Cum v-ați simțit atunci când a trebuit să arătați că ați înțeles repetând cuvintele vorbitorului și cum v-ați simțit atunci când altul v-a repetat cuvintele? Simțiți că ați învățat ceva vorbind sau ascultând? • • • • • • • • •

CONȘTIENTIZAREA COMUNICĂRII NONVERBALE

Dintre tehnicile care te-ar putea ajuta să comunici atunci când ai certuri frecvente, o alta este să fii atent la ceea ce spui pe alte căi, în afară de cuvinte. Adesea, oamenii spun: „Dar am zis doar că...!" și se simt îndurerați că au putut fi înțeleși greșit. După cum am arătat deja, uneori adolescenții se înfurie doar pentru că mama lor tușește! În unele ocazii nu e vorba despre hipersensibilitate, ci despre reacția pe care o au ei față de limbajul nostru corporal. Dacă ai ceva de spus și bănuiești că asta ar putea isca o ceartă, așază-te în fața oglinzii și spune-o, iar apoi gândește-te ce ai văzut. Furie, acuzare, judecată? Cum ai răspunde tu la acest lucru? Cum ai prefera să auzi cele ce s-au spus? Încearcă din nou, până simți că ai răspunde așa cum ți-ar plăcea să reacționeze ceilalți la cererea ta.

CÂT DE DEVREME TREBUIE SĂ INSTAURĂM REGULI REFERITOARE LA FOLOSIREA TEHNOLOGIEI DIGITALE?

Vorbind cu părinții, am înțeles clar un lucru – trebuie să începeți să vă gândiți și să acționați cât mai devreme în privința acestor probleme. Chiar dacă nu le dați copiilor dispozitivele în mână, ei vă văd folosindu-le încă de la naștere. Și chiar dacă acasă nu au acces, multe școli primare includ acum tehnologia digitală în lecțiile lor. Înainte ca voi să vă gândiți că cei mici sunt pregătiți – adică aproximativ pe la sfârșitul școlii generale sau în adolescență –, este posibil ca aceștia să fi adoptat practici, presupoziții și atitudini care nu sunt benefice.

Așa că trebuie să începeți să discutați și să îi pregătiți înainte de a trece la practică, astfel ca atunci când le dați primul telefon mobil sau le permiteți să aibă acces la tabletă sau la laptop, trebuie să întăriți regulile pe care le-ați repetat deja. În felul acesta, își vor aminti de ele, vor acționa potrivit acestora și vor fi întipărite în mintea lor.

Este important să aveți în vedere vârsta copilului și capacitățile sale – ce este necesar și vital pentru copii se schimbă de la an la an și, atunci când devin adolescenți, trebuie să trecem de la rolul de portar – care protejează, știe ce este cel mai bine și refuză accesul – la cel de ghid și mentor – dezbătând, sfătuind și negociind. Dar dacă nu vă gândiți din timp la reguli și limite, s-ar putea să ajungeți ca acest tată:

> Are șase ani și știu că petrece patru ore pe zi la computer. Știu că nu e de dorit – săptămâna trecută vremea a fost minunată și sora lui mai mare a ieșit în grădină, alergând peste tot. El a rămas în casă cu prietenii lui, jucând jocuri. Dar dacă îi interzic, țipă la mine și se ceartă și uneori mi se pare că nu merită să ne certăm atât, chiar dacă știu că ar trebui să fiu mai aspru.
>
> Eliott, tatăl unui băiat de 6 ani
> și al unei fete de 8 ani

De la nașterea copilului, trebuie să adopți o strategie digitală și să stabilești durata de timp pe care o va petrece în fața ecranului. Cu cât e mai timpurie hotărârea, cu atât e mai ușor de impus – spui pur și simplu că aceasta e regula în casa ta. „Prietenii mei au voie să…", „Prietenii mei spun…" și „Ești rău!" pot fi confruntate cu declarația clară, limpede și care nu dă prilej certurilor: „Foarte bine. În casa aceasta așa se face". Nu e niciodată prea târziu să introduci reguli și limite. Spui pur și simplu: „Da, acum e diferit. Mi-am dat seama că m-am înșelat. De acum, în casa asta vom face lucrurile așa cum am spus".

Regulile generale dintr-o casă privitoare la domeniu digital ar trebui să fie următoarele:

- Renunțăm la tehnologie pentru un timp atunci când ajungem acasă și în timpul meselor – toată lumea. Nu merge nici televizorul, nici nu aducem la masă telefoanele sau tabletele.
- Mesele vor fi servite la masa din bucătărie, nu în poală în fața ecranelor. Ne uităm la emisiuni televizate, nu la televizor. Cu alte cuvinte, alegem anumite lucruri la care să ne uităm, nu ne așezăm în fața televizorului urmărind orice.
- Îi ajutăm pe copii să privească totul cu ochi critici – discutăm despre ceea ce am văzut.
- Nu le permitem ecranelor să fie singurele surse de amuzament sau de cunoaștere din casa noastră – citim cărți și ne bucurăm și de alte activități.
- Seara, stabilim „momente de verificare" a rețelelor sociale pentru toată lumea, dar pentru o anumită durată de timp, și ne asigurăm că în momentul în care se termină verificarea, avem pregătit ceva interesant – distracție în familie sau începerea pregătirilor de culcare. Timpul petrecut online sau pe rețelele de socializare se scade din timpul convenit pentru ziua respectivă. Cooperați cu toții și aveți grijă să nu depășiți timpul alocat ecranului.

TIMPUL ALOCAT ECRANULUI

Există diferite opinii referitoare la timpul petrecut în fața ecranului pe care este bine să-l alocăm copiilor noștri. Ecranele, nu uitați, includ televizoarele, computerele, tabletele, telefoanele mobile – tot ce are un ecran luminat. Singurul dispozitiv

care nu este inclus în această listă este un eBook Reader, fiindcă acesta folosește tehnologia, dar ecranul e ca o foaie de hârtie. Dar pare să existe un consens pentru următoarele durate de timp:

- 0-2 ani: deloc
- 3-5 ani: nu mai mult de o oră pe zi
- 6-18 ani: nu mai mult de două ore pe zi.

În acest timp, nu ar trebui să existe programe sau jocuri care conțin violență sau pornografie.

De vreme ce toți copiii fac ce faci tu, nu ce spui, ar fi prudent să te înscrii și tu în aceste limite. Nu mai mult de două ore pe zi. Ți se pare prea puțin? Totul ține de priorități și de alegeri. Când vor vedea că reușești să respecți limita impusă, vei fi un foarte bun exemplu pentru ei. Înseamnă că nu vei avea în fundal un ecran aprins întruna: te concentrezi asupra unui anumit program/joc/proiect, nu stai pur și simplu în fața ecranului.

S-ar putea să fii nevoit să extinzi limitele, în cazul în care copiii vor folosi ecranele pentru temele școlare. În mod aproape sigur, vor avea nevoie de un dispozitiv digital pentru temele de acasă sau vor depăși limitele înainte de a se întoarce acasă! Dar poți să ții cont de acest lucru și să fii strict cu timpul pe care îl petrec în fața ecranelor acasă sau în weekend.

Dar să examinăm acest lucru mai îndeaproape, fiindcă s-ar putea să pară nerealist. Cei sub 2 ani nu beneficiază de timp petrecut în fața ecranului? După cum ne-au spus câțiva părinți, folosesc tot felul de dispozitive digitale în preajma copiilor, așa că e aproape imposibil să îi ferești de orice contact cu acestea. Și unele cercetări par să sugereze că folosirea tabletei ar putea îmbunătăți coordonarea mână-ochi, trezind și interesul celor mici. Deci mesajul-cheie ar trebui să fie acela că ecranele trebuie

folosite cu prudență și sub supraveghere constantă. Nu așeza pur și simplu copilul în fața unui ecran ca să-l faci să stea cuminte. Și în timp ce folosești televizorul – toți am făcut-o – sau tableta ca să nu te mai încurce și să poți face un lucru pe care trebuie să-l faci, controlează-l întruna. Discutați despre ce vede pe ecran, asigură-te că rămâne acolo unde trebuie și închide dispozitivul când se termină programul. Și asta se aplică de fapt copiilor de orice vârstă, nu doar celor mici.

DISCUTAREA PROGRAMELOR ȘI A JOCURILOR

Ce ar trebui să discutați în timpul unui program televizat sau joc sau după aceea? Încearcă următoarele sugestii:

Dacă ai un copil între 2 și 4 ani:

- Spune-mi ce făceai!
- Ce cântec frumos! Hai să-l cântăm împreună!
- Ce ai văzut?
- Ce făceau persoanele respective?
- Erau fericite sau triste? De ce?

Dacă ai un copil între 5 și 8 ani:

- Povestește-mi despre joc/poveste!
- Ce a trebuit să faci tu/ce au trebuit să facă personajele? Cum te-ai descurcat/cum s-au descurcat ele?
- Ai văzut ceva ce ți-ar plăcea să faci?
- Care au fost personajele/lucrurile favorite – de ce?
- Ce ți s-a părut interesant/înspăimântător/amuzant la jocul ăsta/la emisiunea asta?

Dacă ai un copil între 9 și 11 ani:

- Ce s-a întâmplat și care au fost consecințele?
- Ce personaje ți-au plăcut/displăcut?
- A existat în jocul/programul acesta televizat ceva care te-a surprins sau te-a învețat ceva ce nu știai?
- Te-a învățat ceva jocul acesta /programul acesta televizat sau ți-a transmis un mesaj anume?

Dacă ai un copil între 12 și 18 ani:

- Ți s-a părut realistă situația pe care ai văzut-o?
- Ai vreun prieten care se poartă așa?
- Ce s-ar întâmpla dacă cineva ar acționa așa în viața reală?
- Ți s-a părut că vreunul dintre aceste personaje reprezintă un „tip"?
- De ce există atât de multe jocuri/reality-show-uri care repetă aceleași povești sau creează personaje similare?
- Ce câștigă sau pierd prin apariția lor personajele dintr-un reality-show?
- Un reality-show se bazează adesea pe un scenariu „riscant" – pe „o vor face sau nu o vor face". Crezi că e real sau trucat?

INSTRUIREA ÎN PRIVINȚA MASS-MEDIEI

Datoria ta este să îi ajuți pe copii și pe adolescenți să dobândească o cultură mass-media. Aceasta înseamnă să fie în stare să facă deosebiri, să fie critici și analitici. Dacă știi ce îți place și ce nu îți place, poți să stabilești niște priorități – nu să urmărești orice, la întâmplare. Instruirea media înseamnă să recunoști ce este real și ce nu, ce este potrivit și ce nu, și să trasezi limite. Înseamnă să înțelegi că multe dintre lucrurile pe care le vezi pe un ecran

pot fi neadevărate, trucate, înfrumusețate sau manipulate ca să îți prezinte doar un punct de vedere. Dacă vorbiți despre ele și le revizuiți, poți să vezi și tu și să îi ajuți și pe ei să vadă că adesea trebuie să examinezi un lucru din toate punctele de vedere, ca să se poată vedea adevărata sa istorie. Întreabă-te: dacă eu cred ce mi se spune, cine beneficiază de pe urma acestui lucru? Ar putea să aibă un motiv pentru care să dorească să cred un anumit lucru mai degrabă decât altul – și atunci care anume ar fi motivul?

Unele școli se ocupă de aceste probleme, dar noi îi încurajăm pe părinți să coopereze cu ele și să lucreze și acasă. Dacă școala copilului tău nu se ocupă de asta, ar fi bine să vorbești cu profesorii – viața copilului tău e prea importantă și e bine să o discuți în toate sferele de influență posibile.

DISPOZITIVELE ÎN DORMITOARE

Și așa ajungem la regula cea mai importantă poate, cea a dispozitivelor digitale de orice tip în dormitoare.

În privința aceasta, părinții se confruntă cu adevărate provocări. Pe de o parte, trebuie să respecți și să admiți faptul că adolescenții, și chiar copiii mai mici, au nevoie de intimitate. Trebuie să poată discuta cu prietenii, departe de ochii curioși și de urechile părinților și fraților. De asemenea, trebuie să aibă un spațiu în care să caute informații sau locuri în care să discute despre problemele care îi îngrijorează: despre sex, schimbări fizice etc. Dacă le oferi această libertate, e mai mare posibilitatea ca ei să vină la tine atunci când sunt pregătiți. Când trebuie să-și facă temele, dormitorul poate fi unicul loc din casă în care găsesc pacea, liniștea sau orice alte condiții care li se par favorabile.

Însă tu nu vrei să le permiți să ajungă să se izoleze. Dacă lași un tânăr singur cu un dispozitiv, poți să-l găsești accesând

site-uri, informații și chiar stabilind contacte cu oameni care pot să-i dăuneze. Dacă îi încurajezi să se simtă parte din familie și să împărtășească apropierea și distracțiile acesteia, nu vor mai încerca dorința sau nevoia de a scăpa.

În primii ani, insistați asupra faptului că trebuie să folosească dispozitivele numai în spațiile publice. Pe măsură ce cresc și se dovedesc demni de încredere și responsabili, îngăduiți-le, ca un privilegiu și în afară de timpul prevăzut pentru ecran, să petreacă un timp în camera lor cu laptopul sau tableta pentru teme și cu dispozitive ca telefoanele mobile, prin care să țină legătura cu prietenii. Dar continuați să discutați deschis despre ceea ce fac, de ce și cum.

Însă puteți fi categoric în privința televizoarelor și consolelor pentru jocuri, care nu ar trebui să intre niciodată în dormitor. Astfel, puteți vedea cât timp petrec cu ele, îi puteți ajuta să respecte limitele timpului de ecran și puteți verifica ce văd sau la ce iau parte. Stabiliți o regulă implacabilă: telefoanele mobile trebuie scoase din dormitor cu o oră înainte de culcare. Explicați-le că, deși le cunoașteți nevoia și dreptul la respect și intimitate, trebuie să le puneți în cumpănă cu siguranța lor. Când încep să folosească dispozitivele digitale, spuneți-le clar că trebuie să vă câștige întâi încrederea, arătându-vă că o merită.

Ați putea discuta cu fiecare copil despre ce îl ajută și ce îl deranjează în timp ce își face temele. S-ar putea să ne imaginăm că vrea să-și facă temele în tăcere, singur. Dacă ne amintim de copilăria noastră, s-ar putea să vedem că noi nu ne făceam temele cu televizorul deschis, alături de prieteni sau de frați. Unele școli le recomandă sau le pretind elevilor să păstreze legătura cu prietenii în timp ce lucrează, ca să împărtășească idei și sfaturi. Conversația de pe rețelele de socializare s-ar putea să fie banală, dar face parte din proiect. Deci vorbiți despre acest

lucru, cereți-le să fie sinceri și conștienți de propria persoană și negociați cu ei timpul de ecran, ținând cont de asta.

SĂ FII UN MODEL

Să fii un model pentru copiii tăi înseamnă să respecți și tu regulile pe care le-ai instituit pentru ei. Să nu ai televizor în dormitor, să nu ai acces noaptea la telefon sau computer. Dacă îți place să te uiți la televizor din pat, păstrează obiceiul acesta pentru vacanța petrecută la un hotel sau fă din el cadoul pe care ți-l permiți atunci când pleacă ei de acasă! S-ar putea să ți se pară un sacrificiu prea mare, dar gândește-te la următorul lucru: ciorovăiala stârnită de alegerea programului la unicul televizor disponibil din camera de zi nu are prea mare importanță, dacă te gândești că nu trebuie să înfrunți conflictul mult mai amar stârnit de veșnica întrebare: „Tu ai voie s-o faci. Atunci eu de ce nu am voie?" E greu să fii părinte, iar dacă vrei să fii un exemplu bun, s-ar putea să fie necesar să faci alegeri dificile. Însă merită.

Ce fel de tehnologie ar putea fi valoroasă pentru copiii tăi? Caută dispozitive sau jocuri care:

- adaugă un nou element unui joc vechi, dar nu o fac doar de dragul de a o face
- le permit copiilor să fie creativi, să controleze toate aspectele
- încurajează colaborarea și împărtășirea – tot ce îi încurajează pe copii să se joace împreună, să comunice sau să concureze va ajuta la promovarea dezvoltării sociale
- le permit și copiilor cu dizabilități să se joace
- îi încurajează pe copii să fie activi fizic, nu doar să folosească ecranele

Ce fel de tehnologie trebuie să eviți sau să supraveghezi atent? Uită-te bine la dispozitivele sau jocurile care:

- transformă jocul în ceva tehnic sau digital, când nu este nevoie de așa ceva – un joc de cărți sau de șah nu devine mai valoros dacă este transpus pe ecran și poate fi și mai puțin accesibil
- repetă aceleași mișcări, cu puține transformări, și nu le oferă copiilor sau tinerilor șansa de a-și dezvolta competențele de rezolvare a problemelor sau de folosire a imaginației
- creează dependență (jocurile care te încurajează să faci ceva și te fac să dorești să fii consecvent sunt bune; jocurile care te recompensează prea des și prea ușor și nu au niciun sistem de reglare a timpului pe care îl petreci cu ele, așa că poți apăsa butoanele la nesfârșit, sunt rele)
- au aplicații sau se conectează la aplicații ori la alte jocuri care oferă constant suplimentări contra cost sau îi lasă pe copii și pe tineri să acceseze materiale nepotrivite

RUTINE

Când vrei să stabilești un set de reguli și limite referitoare la o problemă de familie, inclusiv folosirea tehnologiei digitale, o arie importantă pe care s-o explorezi este cea a rutinei. După cum ați văzut din exemplul lui Simon, stabilirea unei rutine la întoarcerea acasă a însemnat o diferență enormă în felul în care s-au bucurat de serile petrecute împreună în familie. Rutina îți oferă structură și stabilitate și vă ajută adesea pe tine și pe familia ta în atât de multe moduri. Tranziția dintre ziua ta – de muncă, de școală sau de altceva – și timpul petrecut împreună cu familia poate face diferența dintre conflict și armonie.

Sugestiile de a începe seara împreună într-un mod mai constructiv pot fi următoarele:

- Stabiliți o jumătate de oră sau o oră fără tehnologie – niciun dispozitiv electronic –, în care toată lumea are ceva de mâncare și vorbește despre felul în care și-a petrecut ziua. Telefoanele trebuie închise și puse într-o cutie.
- Oferă-le tuturor o perioadă „de calmare" în care să se adune: să facă un duș, să asculte muzică, să se relaxeze.
- Toată lumea trebuie să aibă un interval – unul, două sau trei minute – în care să fie ascultat fără a fi întrerupt. Acest spațiu poate fi folosit pentru punerea unei întrebări, relatarea unui succes sau a unui dezastru, o cerere de ajutor sau simpatie, prezentarea unei plângeri.

Gândindu-te la trei întrebări:

- Ce merge rău?
- Ce declanșează conflictul?
- Ce aș putea face diferit?

... Ai putea să-ți construiești propria rutină la întoarcerea acasă.

Alte trei puncte critice de conflict, care ar putea beneficia de pe urma unei rutine, ar putea fi timpul dinaintea mesei, ora de culcare și diminețile.

MOMENTELE CRITICE

În capitolul 9, Comunicarea, am schițat deja o strategie pe care am numit-o *Cum să-ți determini copilul să te asculte și să facă lucrurile pe care i le ceri*. Acest lucru poate fi deosebit de util atunci când vrei să aduni toată familia la masă. În loc să strigi din

bucătărie, fă efortul de a te duce și de a le vorbi, atenționându-i că se apropie ora mesei. Cel mai bine este să folosești contactul direct, personal, și astfel vor veni mai devreme și te vor ajuta să prepari masa. După cum am discutat deja, atunci când copiii iau parte la pregătirea mesei, nu vor mai face mofturi.

Orele de culcare sunt ore deosebit de critice atunci când încerci să stabilești o strategie digitală. Cei mai mulți dintre părinți știu că un copil între 4 și 5 ani are nevoie de 10-12 ore de somn, iar cei între 7 și 12 ani au nevoie de 9-10 ore și jumătate pe noapte. Dar ne dăm seama cu toții că adolescenții au nevoie de 9 ore și un sfert pe noapte? Tehnologia emițătoare de lumini întrerupe tiparele de somn și astfel, copiii adorm foarte greu. Poate că ești bine informat cu privire la rutina de somn necesară copiilor mici. Să ne uităm la implicațiile ei și apoi să vedem ce componente putem împrumuta pentru a stabili o rutină destinată copiilor mai mari.

Aproape toți copiii se împotrivesc când este vorba despre mersul la culcare. Nu vor să piardă ceva ce s-ar putea întâmpla. Dacă în familie sunt copii de vârste diferite, cei mai mari vor dori să își stabilească poziția rămânând până mai târziu, iar cei mai mici vor dori să li se alăture. Atunci când se iscă o ceartă din pricina orei de culcare, suferința se prelungește și toată lumea se încăpățânează și mai tare.

Deci modul cel mai eficient este:

- Să ai un plan. Asigură-te că te-ai înțeles cu partenerul asupra unei ore de culcare și a rutinei de dinainte. Poți fi flexibil în ocazii speciale, dar veți fi mai fericiți dacă veți respecta cu toții această oră.
- Ține minte: cofeina rămâne în organism între 8 și 14 ore și te ține treaz. Cele mai multe dintre băuturile carbogazoase au aceeași cantitate de cofeină ca și cafeaua, iar

băuturile „energizante" au o cantitate dublă sau chiar triplă. Fără cofeină după prânz.

- Rutina începe cu cel puțin o oră înainte de culcare. Toate ecranele trebuie închise, iar jocurile zgomotoase trebuie să înceteze cu o oră înainte. Copiii și adolescenții trebuie să știe că e timpul să înceapă curățenia – să strângă jocurile, să le spună noapte bună prietenilor de pe rețelele sociale, să închidă dispozitivele media și wifi și să înceteze în general activitatea.
- În funcție de vârsta lor, trebuie să ții seama de timpul de care au nevoie pentru a lua masa, a face o baie caldă și a se spăla pe dinți.
- Trimite copiii la culcare, oricare ar fi vârsta lor, cu o jumătate de oră înainte de timpul stabilit. Jumătatea aceasta de oră va fi petrecută citind cărți obișnuite sau cărți electronice și vorbind cu tine. Povestea de dinainte de culcare nu poate fi înlocuită cu nimic. Ea le oferă șansa unui moment zilnic de liniște și consecvență, în care nu trebuie să împartă cu nimeni atenția ta. În unele zile s-ar putea să îți relateze lucruri care îi îngrijorează sau le fac plăcere. În alte zile se bucură pur și simplu de compania ta, care le arată că îi prețuiești. Citirea cărților transmite atâtea mesaje importante, despre bucuria de a citi, valoarea imaginației și a creativității, semnificația amintirilor și a experiențelor împărtășite. În multe familii, poveștile dinainte de culcare continuă mult după încheierea copilăriei și ajung până în anii adolescenței, din motivul sus-amintit.

Sună ciudat, dar eu le-am citit fiilor mei până în ziua în care cel mare a plecat la universitate. Am început să le citim *Harry Potter* când a apărut cartea și am continuat cu volumele următoare, an după an.

Nu știam care va termina primul: noi, cu cititul, sau ei, cu plecarea la universitate! Amândoi spun că le e dor de asta – și le citim povești când se întorc acasă de Crăciun!

Brent, tatăl a doi băieți în vârstă de 25 și 26 de ani

- Dacă ai copii care simt că au depășit vârsta poveștilor, oferă-le timp de discuție și apoi lasă-i să citească singuri. Dar să fie doar cărți clasice sau cărți electronice. Dacă le citești tu, lasă-le zece minute înainte de stingere, ca să citească singuri. Însă, oricare ar fi vârsta lor, întoarce-te pentru un ultim sărut de noapte bună înainte de stingere.

Dacă vei transforma aceste lucruri într-o rutină de nezdruncinat, copiii și adolescenții vor păși pe o cărare bătătorită. Fiindcă totul se termină cu atenția ta completă și un sărut, nu cu un lucru împotriva căruia să lupte, va deveni ceva de dorit. Astfel, vei putea să stabilești ora la care se liniștesc, să ai grijă să nu încalce regulile aducând tehnologie în dormitor, fiind în același timp cel care veghează asupra lor, nu polițistul. Copiii care ajung la vârsta la care spun că sărutul și lucrurile asemănătoare sunt prostești și stânjenitoare vor fi șocați dacă vor vedea că îi iei în seamă și te oprești. Aceasta este una dintre ocaziile în care, ca părinte, trebuie să asculți mesajul ascuns în spatele cuvintelor.

Va fi mai ușor să instaurezi o rutină de culcare pentru ei dacă vor vedea că și tu ai o asemenea rutină. Relaxează-te înainte de culcare, închizând orice sursă media și intrând în dormitor doar cu partenerul și cu o carte bună. Pisicile au voie în dormitor, nu și dispozitivele electronice.

Poți depăși multe arii de conflict dacă stabilești o rutină care să evite punctele critice. Dimineața va trece mai ușor dacă ai stabilit cu o seară înainte toate lucrurile de care ai nevoie și știi că trebuie să te prezinți la micul dejun la o oră stabilită. Dacă îți faci

un obicei din a le reaminti mereu copiilor acest lucru și a-i hărțui, nu le mai oferi ocazia de a fi responsabili.

> La un curs pentru părinți, una dintre principalele mele probleme era faptul că diminețile erau un coșmar, iar unul dintre fiii mei își lăsa mereu acasă pachețelul cu masa de prânz. Trebuia să mă opresc la școală în drum spre locul de muncă și să i-l dau și astfel întârziam. Părerea generală a fost că nu trebuia să mai fac nimic pentru ei. Dacă eu făceam totul în locul lor și nu îi lăsam să suporte consecințele, nu aveau niciun motiv pentru care să se schimbe. Eu credeam că asta era treaba mea, dar celelalte mame au spus că nu, că era treaba lor. Așa că le-am spus că micul dejun este la 7:30, autobuzul școlar la 8 și, dacă întârzie, e treaba lor. Eu nu aveam de gând să mai alerg cu pachețelele de mâncare! Au făcut-o o dată – au pierdut autobuzul și au trebuit să aștepte până mi-am terminat treburile, așa că au fost pedepsiți după ore. Și fiul meu s-a dus o dată fără prânz. Apoi nu a mai făcut-o niciodată. Și nu au mai existat nici certuri, fiindcă eu nu îi mai cicăleam.
>
> Marie, mama unui băiat de 12 ani și a altuia de 15 ani

În alte situații – examene, înainte și după vacanțe, evenimente în familie, cum ar fi Crăciunul – poți să îi spui tradiție sau rutină, însă trebuie să îți planifici un mod de gestionare a situației, ca să fie dispuși să urmeze cărarea bătătorită, în loc să discute în contradictoriu despre lucrurile care trebuie făcute sau despre așteptările tale.

STABILIREA UNOR REGULI DE FAMILIE

Regulile sunt mai ușor de stabilit dacă îi „împingi" pe oameni spre ele, în loc să le impui. Faci asta prin:

- Un brainstorming care să stabilească o serie de reguli funcționale pentru întreaga familie. Tu îți exprimi punctul de vedere, ei și-l exprimă pe al lor, și fiecare dintre voi

explică ce este important pentru el și de ce. Poți să-i faci să adere la un set de reguli și să respecte limitele referitoare la tehnologia digitală și la alte probleme din familie dacă asculți și explici, negociezi și faci compromisuri. Bineînțeles că vor exista unele lucruri de care te vei ține cu dinții – fără tehnologie digitală la masă sau în dormitor pe timpul nopții, de exemplu. Dar dacă cedezi puțin în unele privințe, vei câștiga mult mai mult în altele.

- Consideră că stabilirea regulilor și a limitelor este o oportunitate de discuție, nu un conflict sau o bătălie. Spune-le că acest lucru le oferă șansa de a face propriile lor sugestii și cereri.
- Oferă alternative plăcute pentru folosirea ecranului, în loc s-o interzici pur și simplu. Oferă-le jocuri ca șahul – demodate, dar încă surprinzător de populare. Pe vreme bună, o plimbare sau altă activitate. Mișcarea poate fi și amuzantă, nu doar sănătoasă, dacă o faceți împreună. Gătiți, faceți prăjituri, descoperiți istoria familiei. Cere-le să vină cu idei despre ce le-ar plăcea să facă în familie. Copiilor le va plăcea să petreacă timp singuri cu unul din părinți – să meargă la cumpărături sau să facă scurte plimbări cu un scop anume.
- Ca să le îndepărtezi dorința de a petrece tot timpul pe rețelele de socializare, sugerează-le să aleagă seriale și filme pe care să le vizionați împreună. Sau folosiți un joc creativ, în care să vă construiți propriul castel, oraș sau comunitate.

MONITORIZAREA MASS-MEDIEI

Am vorbit despre importanța monitorizării mass-mediei. Ce vrem să spunem cu acest lucru? E ușor să vă lăsați copiii să

se poarte într-un anumit mod fără să vă gândiți la acest lucru și fără să examinați situația și să alunecați și voi în același tipar. Așadar, un copil urmărește un program TV săptămâna aceasta; săptămâna viitoare face la fel și continuă și după două săptămâni. Pune mâna pe o tabletă și se joacă puțin cu ea și săptămâna viitoare nu doar că e cel mai bun la joc, ci se așteaptă să joace în fiecare zi. Înainte de a-ți da seama, copilul tău de 6 ani va petrece patru ore pe zi privind ecranul și va fi gata să urle din răsputeri dacă vei încerca să-l oprești. Sau fiica ta adolescentă îți va declara cu toată seriozitatea că preferă să moară decât să îți dea telefonul ei. Ar trebui să începi fiind un părinte care stabilește regulile și impune ritmul. Pe măsură ce cresc, vei colabora cu ei și veți stabili limite și reguli raționale, pe care le vor respecta și ei, fiindcă vor înțelege motivul pentru care să o facă.

Deci ce trebuie să faci? Cea mai bună cale este aceea de a-ți pregăti planul înainte ca ei să înceapă să se uite la televizor, să folosească dispozitivele sau să se joace. Ține minte limitele pe care le impui. Când încep să se uite la ecrane sau să folosească tehnologia digitală, stai alături de ei, supraveghindu-i, discutând și luând parte în mod activ.

Spune-le care sunt limitele de timp și fii ferm în privința lor. Lasă-i să aleagă cum vor să folosească timpul de ecran: pe rețelele de socializare, pe telefon sau pe computer, la consolele de joc sau la TV, dar păstrează limitele.

În funcție de vârstă și de stadiu, poți fi flexibil. Dacă ai mai mulți copii, vor exista sigur perioade în care unul va fi destul de mare ca să aibă dreptul la mai mult timp pe ecran, iar celălalt va obiecta. Rămâi ferm și explică-le că așa funcționează maturizarea – în cele din urmă, ajungi la un stadiu în care te bucuri de mai multe privilegii. Dar poți să le pierzi, dacă nu te porți frumos.

Atunci când se fac mai mari și încep să folosească internetul, fii alături de ei ca să-i ajuți când intră pe un anumit site – de la site-urile de jocuri pentru copii la rețelele de socializare de mai târziu. Subliniază faptul că trebuie să le cunoști parolele și îndrumă-i prin setările de intimitate. Controlează-le regulat.

> Am acces la toate parolele fiicei mele, până ajunge la maturitate. Aceasta este regula. Din când în când, fac câte un control ca să mă asigur că le folosește așa cum trebuie; dacă nu, nu o mai las pe internet.
>
> Toni, mama unei fete de 14 ani

Vorbiți despre ceea ce vor face online, cu cine vor vorbi și cum se vor comporta. Explică-le că le respecți dreptul la intimitate, dar că menținerea siguranței lor depășește acest lucru. Așa că îți rezervi dreptul de a controla ceea ce fac. Dacă se dovedesc responsabili și demni de încredere, mulțumește-le și controlează-i mai rar. Dar rezervă-ți în continuare dreptul de a o face. Nu te simți vinovat că îi controlezi.

În ocaziile speciale, stabiliți împreună un program flexibil. Dacă regula este să vizionați programe la televizor, vor exista ocazii în care veți dori să le vizionați un timp mai îndelungat – cu ocazia Jocurilor Olimpice, de exemplu. Acum poți modela arta stabilirii priorităților – alege-le pe cele pe care vrei să le vezi și renunță la cele mai puțin importante. Compensează orele multe dintr-o săptămână cu alte zile sau săptămâni în care nu te uiți deloc la televizor.

Discutați despre sancțiunile aferente încălcării regulilor și puneți-vă de acord. Acestea ar putea include limitarea accesului pentru o perioadă sau un control mai atent. Sau pierderea unor privilegii ori drepturi din altă parte.

Discutați și negociați limita de vârstă pentru vizionarea emisiunilor, filmelor și jocurilor. Nu e ușor să fii ferm, fiindcă mulți tineri și unii părinți nu respectă limitele de vârstă, așa că ți se va spune: „Dar prietenii mei se uită la/joacă așa ceva!" Totuși limitele de vârstă au un motiv, chiar dacă ai probleme cu unele dintre ele (se pare că există mai multă libertate în ceea ce privește violența decât în privința sexului, de exemplu...). Bineînțeles că tu trebuie să decizi care sunt materialele pe care ți-ai dori să le vadă fii și fiicele tale și poți să nu fii de acord cu autoritățile. Dar e un lucru la care trebuie să te gândești și pe care trebuie să-l discuți.

Părinții trebuie să fie curioși și au dreptul să stabilească limite. E posibil să spui că tu, ca părinte, nu vei permite folosirea jocurilor destinate unui grup de vârstă mai mare decât cea a copilul sau adolescentului tău. Fii pregătit să spui: „Nu îmi pasă că prietenii tăi au voie să facă asta. În casa mea, eu am grijă de tine și acest lucru înseamnă că tu nu vei juca jocul ăsta". Toate jocurile și filmele au limite de vârstă; jocurile cele mai violente și mai excitante, cum ar fi *Call of Duty*[1], *Grand Theft Auto*[2] sau *Assassin's Creed*[3], sunt destinate tinerilor cu vârsta peste 18 ani. Dar cel mai important este faptul că, dacă tu încalci regulile, la fel vor face și ei. Rezistă presiunii sâcâielilor, dar ai grijă: copiii fac schimb de jocuri între ei și, dacă nu îi supraveghezi, vor juca jocuri nepotrivite. Vorbește cu ei și explică-le de ce trebuie să respecte regulile și de ce vrei să facă acest lucru și întreabă-i pe ceilalți părinți cum se descurcă. Fii atent: dacă văd ceva care îi

[1] Serie de jocuri video a căror acțiune începe în timpul Primului Război Mondial.

Serie de jocuri video de acțiune/aventură, faimoase pentru caracterul lor violent.

[3] Serie de jocuri istorice de acțiune/aventură, bazate pe conflictul dintre asasini și Templieri.

deranjează și simt că nu îți pot spune ție, ca să îi liniștești sau să le explici, situația va fi mult mai dăunătoare – asigură-i că pot veni la tine, chiar dacă au încălcat regulile.

STABILIREA LIMITELOR

Cum îi spui unui adolescent că nu poate lua tehnologia în dormitor la anumite ore sau fără anumite reguli? Sau că, spre deosebire de prietenii lui, nu va primi *Call of Grand Assassin's Creed* de Crăciun? Sau că nu îi vei permite să se înscrie pe anumite rețele de socializare până nu va împlini 13 ani și că nu va avea voie deloc dacă vrea să spună că are 17 ani? O problemă pare a fi aceea că părinții din această generație vor să fie prietenii copiilor lor. Poate că se întâmplă din cauză că suntem o generație care vrea să primească un *like*. Sau poate că am dobândit ideea că toți copiii trebuie să fie văzuți, auziți și respectați și am ajuns prea departe. Altă problemă e cea a lipsei de pricepere, de încredere și de cunoștințe. Oricare ar fi motivul, multor părinți le este greu să riște să-și audă copiii țipând: „Te urăsc!" și li se pare greu să spună nu sau să pună piciorul în prag. Atunci când îți spun: „Te urăsc!", copiii vor de fapt să spună: „Sunt furios!" – uneori pe tine, alteori pe ei înșiși sau pe lume. Dacă evitați să vă găsiți în situația în care copiii vă adresează asemenea cuvinte, asta nu înseamnă că sentimentele lor au dispărut, ci că nu au niciodată șansa de a gestiona astfel de emoții.

Este loc de negociere și compromis. Dar, ca părinți, voi aveți ultimul cuvânt și există ocazii în care știți că lucrurile pe care le cereți sau le spuneți sunt corecte și gata. Cum îi spui acest lucru unui adolescent? Îl spui pur și simplu. Cu bunătate, calm, dar ferm. „Nu, în casa noastră nu avem televizor în dormitor." „Nu,

nu-ți vei lua telefonul în cameră peste noapte." „Nu, nu poți să mai stai în fața ecranului în seara asta." „Da, totul se închide cu o oră înainte de culcare." Ignori crizele de nervi și rămâi ferm.

Întreabă-i: se așteaptă să obțină rezultate imediate și recompense în lumea reală, să le fie sprijinit constant succesul și să aibă șansa de a încerca din nou dacă dau greș, așa cum se întâmplă online sau în jocuri? Unele dintre situațiile pe care le văd online îi fac să simtă că anumite lucruri sunt acceptabile și „normale" în spațiul virtual, dar în lumea reală ar fi stânjenitoare și nu ar vrea să le fie adresate sau făcute lor? Ajută-ți copiii să învețe să ia distanță. Dacă o persoană îi sâcâie în lumea reală, tinerii pot fi dispuși să fie politicoși, dar cei mai mulți se îndepărtează. Ajută-i să înțeleagă că pot face același lucru online.

DETOXIFIEREA DIGITALĂ

În afară de stabilirea unor limite pentru timpul de ecran zilnic sau săptămânal, familia ar beneficia foarte mult și de pe urma detoxifierilor digitale.

> Cu multe valuri de proteste, ne-am dus familia în vacanță într-o zonă din Franța în care nu era semnal pentru mobil. Pensiunea nu avea televizor și i-am făcut să lase acasă tabletele și jocurile. În prima zi au fost cam îmbufnați. Apoi au început să-și dea seama că poate fi grozav să înoate în piscină, să viziteze piețele, să gătească mese excelente sau să stea afară privind stelele în timp ce mâncam. Când ne-am întors acasă, am stabilit că duminicile erau zile non-digitale. Ieșim și facem diverse lucruri – unele dintre lucrurile despre care am descoperit că sunt atât de amuzante în vacanță.
>
> Stephi, mama unui băiat de 9 ani
> și a două fete de 14 și 15 ani

Părinții mei insistau să închidem totul duminica, iar eu și fratele meu eram îngroziți – credeam că aveam să fim proscriși a doua zi la școală și că aveam să pierdem toate glumele bune. În primele două duminici ne-am ascuns telefoanele în baie și ne duceam să le verificăm acolo. Ei și-au dat seama, au pus mâna pe ele și au închis totul, apoi ne-au făcut să ieșim cu bicicleta. Ciudat a fost că, după câteva săptămâni, ne-am obișnuit. Nu am pierdut chiar atât de multe cum credeam – erau niște lucruri care nu contau, oricum. Așa că acum ne place. Le-am spus prietenilor că ar trebui să încerce, iar câțiva au făcut-o.

Isabella, 17 ani

Alege o destinație de vacanță ori de weekend sau doar de o excursie de o zi într-o zonă fără semnal sau fă tu zona fără semnal închizând toate dispozitivele și lăsându-le acasă. Ca la orice detoxifiere, vă veți simți îngrozitor la început – neliniștiți, nervoși și ultrasensibili. În curând veți vedea că e odihnitor. Și că nu vă lipsește chiar atât de mult tehnologia, iar acest lucru vorbește de la sine.

REGULI DE DETOXIFIERE

- Găsește-ți mereu o ocupație. Atunci când te plictisești, atracția rețelelor de socializare sau a altor dispozitive digitale devine irezistibilă.
- Cere-le tuturor să observe momentele în care te gândești la un dispozitiv și vrei să îl folosești – marchează aceste momente critice și încearcă să le eviți sau fii pregătit să reziști atunci când se repetă.
- Stabilește perioade de detoxifiere – o zi pe săptămână, cel puțin o vacanță pe an.

- Discutați despre ceea ce ați simțit la începutul detoxifierii și cum vă simțiți după ce ați repetat-o de câteva ori.

Discutați cu ei despre problema amprentei digitale – urmărirea, indiciile sau „amprentele" pe care le lasă oamenii online. Explică-le că, în loc să fie gratuite, majoritatea lucrurilor pe care le obținem de pe internet sunt plătite cu informații despre noi înșine. În prezent se discută despre drepturile virtuale, care ar trebui să permită fiecărui copil și tânăr să:

- editeze sau să șteargă orice material pe care l-a creat
- știe cine deține informațiile despre el sau cine profită de pe urma lor
- fie protejat de practicile ilegale și să fie susținut dacă se confruntă cu materiale deranjante

Problema este că în prezent drepturile acestea nu sunt legalizate. Așa că este datoria noastră să ne ajutăm copiii să se protejeze și să ceară ajutor atunci când au nevoie.

CUM ÎI AFECTEAZĂ TEHNOLOGIA DIGITALĂ

Tinerii pot să facă alegeri greșite atunci când este vorba despre utilizarea tehnologiei digitale. Pot să se obișnuiască să o folosească neîntrerupt sau să riște să dezvăluie informații personale. Sau pot să facă niște comentarii obraznice online, fără să se gândească la ceea ce simte persoana vizată. Acest lucru nu se întâmplă din cauză că sunt urâcioși sau stupizi sau fiindcă nu pot prevedea consecințele, ci din cauză că mintea unui adolescent

răsplătește comportamentele riscante cu o doză în plus de dopamină. Adolescenții caută senzațiile tari, conducând nebunește, bătându-se, certându-se, consumând substanțe interzise sau făcând trolling online. Și pot să-ți ignore avertizările, fiindcă vor atât de mult să depășească limitele și să își proclame independența. Pentru preadolescenți și adolescenți, prietenii contează la fel de mult ca și tine, așa că trebuie să îi înțelegi și să negociezi cu ei, ca să îi ajuți să rămână în siguranță. O cale este aceea de a le oferi alte modalități, mai sigure, prin care să-și obțină adrenalina – sporturi, aventuri, realizări.

Vorbește cu ei despre priorități. Nu trebuie să faci parte din gașca cool, ci să ai prieteni care să te prețuiască și pe care să îi prețuiești. Nu trebuie să fii popular, ci să te simți bine cu tine însuți – oamenilor tind să le placă oamenii care se plac pe ei înșiși. Discutați despre imaginea corporală și fii foarte atent la discuțiile dintre voi, adulții, și la felul în care vă descrieți. Sunteți îngrijorați fiindcă vi se pare că sunteți grași? La fel vor fi și ei. Faceți comentarii critice despre oameni? La fel vor face și ei.

Mai ales adolescenții, dar și unii copii mai mici, folosesc posibilitățile tehnologiei digitale ca să se cufunde până peste cap în postarea selfie-urilor – fotografii pe care și le fac singuri. Unele dintre ele sunt cu totul inofensive. Și noi am fi făcut la fel, dacă am fi avut tehnologia – în schimb, obișnuiam să ne înghesuim în cabinele în care se făceau fotografii la minut ca să ne pozăm cu cei mai buni prieteni. Ei o fac deoarece adolescența este vârsta la care felul în care arăți și te prezinți este foarte important. Mă văd, deci exist... În loc să îi criticați, înțelegeți-i și spuneți-le cum ați făcut-o și voi. Dar folosiți acest lucru ca să începeți o conversație despre imaginea fizică. Sunt realiste imaginile modelelor lor? Ce trebuie să faci dacă vrei să ai un asemenea corp? Să ții o dietă nesănătoasă? Să îți stabilești un program de exerciții pe

care l-ai putea urma doar dacă nu ar trebui să mergi la școală sau la serviciu? Să manipulezi digital fotografiile?

ÎNCURAJEAZĂ-LE ÎNCREDEREA ÎN SINE ȘI STIMA DE SINE

Dacă tinerii se simt bine cu ei înșiși, nu mai acordă atâta importanță afirmării constante externe, de tipul celei oferite de rețelele de socializare. Și bineînțeles că, dacă te implici și te angajezi în alte aspecte ale vieții de familie, se vor implica și ei și nu vor mai avea nevoie să apeleze la un dispozitiv ca să se distreze.

Încurajează-le încrederea și stima de sine folosind următoarele metode:

- Transformă mesele în familie într-o prioritate – dacă vei pălăvrăgi cu ei, dacă le vei ura bun-venit, dacă te vei bucura de compania lor și vei petrece timp cu ei, se vor simți mai bine cu ei înșiși și cu tine.
- Fă-le regulat complimente. Când treci pe lângă ei, spune-le în trecere: „Arăți bine", „Îți mulțumesc că ai făcut acest lucru", „Mă bucur atât de mult că petrec timpul ăsta cu tine!"
- Dă-te la o parte și pune-i să practice deprinderile bune. Cere-le copiilor mici să ducă un pahar cu apă la masă. Ține la îndemână un șervețel cu care să ștergi apa care a curs pe jos, dar nu te agita – nu pot învăța dacă nu le respecți efortul. Pe măsură ce cresc, cere-le să meargă la magazin, să își sune singuri prietenii pentru a organiza o ieșire, să

facă rezervări, să cumpere alimentele necesare pentru o masă și să o pregătească.

- Pune-i să facă o „Maya Van Wagenen": adolescenta americană a petrecut o lună copiind următorul sfat pe 1 950 de etichete scrise de mână: fii politicos cu toată lumea, zâmbește și împrietenește-te cu toate gâștile de prieteni de la școală. În ciuda multor refuzuri, în decurs de câteva săptămâni a fost șocată să descopere că se transformase dintr-o fată hărțuită în una considerată populară.
- Înscrie-i în echipe sportive și în activități ca *The Duke of Edinburgh Award Scheme*[1]. Dacă școlile nu sprijină asemenea inițiative, întreabă-le de ce nu o fac și caută organizațiile locale de tineret, cum ar fi călăuzele sau cercetașii, care fac asta. Ca să îi ajuți pe tineri să își adapteze manierele, să dobândească autocontrol și să își dezvolte hotărârea, perseverența și stăpânirea de sine, controlează manierele tale și toată familia te va urmări. Exercițiile fizice practicate regulat – jocurile în echipă, frecventarea sălilor de fitness, plimbările, alergatul, ciclismul, înotul și exercițiile pentru minte și corp, cum este tae kwon do – te ajută să îți construiești stima de sine și autocontrolul, ajutându-te în același timp să îți păstrezi sănătatea. Dacă le faceți împreună, încurajați legăturile de familie.
- Fă din treburile casnice o regulă. Dacă îl pui pe copil să participe la treburile casei, încurajezi câteva lucruri. Unul este sentimentul de apartenență – e casa lor și sunt mândri să contribuie în calitate de membri ai familiei. Acest lucru îi pregătește pentru viitor, când vor trebui să se descurce. Îi ajută să respecte capacitatea de a administra

[1] Liderul mondial al programelor de dezvoltare personală pentru tinerii cu vârste cuprinse între 14 și 24 de ani; programul aduce împreună cunoștințe noi, distracția și natura.

o casă și o familie și astfel să te înțeleagă și să te respecte și pe tine.

- Schimbă modalitatea de a le oferi bani – din bani de buzunar, transformă-i într-o alocație. Dă-le mai mulți bani, dar cu răspunderea de a se ocupa de anumite cheltuieli – discută acest lucru cu ei. Și odată ce au început, nu îi mai scuti. Dacă își cheltuiesc într-o zi toată alocația pe o lună și apoi rămân „pe uscat", va fi o lecție valoroasă pentru ei, iar faptul că cedezi ar anula-o.
- După ce împlinesc 13 ani, sugerează-le să își caute o slujbă pentru cheltuielile în plus sau pentru economii.
- Lasă-i să se plictisească uneori. Unul dintre aspectele neașteptat de distructive ale „conectării" permanente este acela că niciun copil nu se mai plictisește – au mereu la îndemână rețelele de socializare și alte distracții. Și acest lucru înseamnă că au mai puțini stimuli de a fi inventivi, hotărâți, curioși intelectual. Nu trebuie să caute ceva de făcut, de construit, de citit. Un motiv pentru care e nevoie să insiști asupra deconectării este acela de a le permite și a-i încuraja să caute alte moduri prin care să se simtă implicați și împliniți. Pune-i să citească o carte, să meargă cu bicicleta, să se cațăre într-un copac, să facă o felicitare sau să mestereasă ceva, să facă o prăjitură, să cânte un cântec, să danseze, să alerge, să viseze...
- Nu încerca să înveți jargonul lor. În parte, fiindcă se dezvoltă și evoluează atât de repede, încât vei fi depășit, și nu e nimic mai tragic decât un bătrân care încearcă să fie „cool". Dar în principal din cauză că jargonul există pentru un motiv. Și noi l-am folosit, și fiecare generație o face, pentru a-și declara autonomia și separarea și pentru a trage o linie între „mine" și „tine". Pentru preadoles-

cenți și adolescenți, e ceva sănătos. Încălcarea granițelor arată o lipsă crasă de respect.

COMUNICAREA ȘI ANGAJAMENTUL

Este vital ca părinții să rămână angajați. Acest lucru nu înseamnă că trebuie să stai tot timpul lângă copil; înseamnă că știi ce se întâmplă, că îți arăți afecțiunea și grija, că lucrezi alături de copil sau tânăr, pentru a-l ajuta să își dezvolte deprinderile și să fie în siguranță offline și online. Deci ce facem cu problemele care sunt o amenințare reală pentru copiii noștri online? Probleme ca rezolvarea conflictelor, prietenia, hărțuirea virtuală, postarea și distribuirea unor lucruri pe care le-ai putea regreta, materialele vătămătoare, sexul și riturile de trecere? Iată câteva idei.

CONFLICTUL - CERTURILE TREBUIE SĂ RĂMÂNĂ REALE

Tinerii se ciorovăiesc întotdeauna cu prietenii și cu familia. Legăturile emoționale sunt resimțite mult mai puternic de către tineri și certurile acestea au puterea de a dăinui și de a cauza durere mult timp. Sau de a fi uitate în momentul următor. Dar în momentul acela de chin sufletesc, tinerii de astăzi pot apela la internet. Fie că se ceartă cu tine, cu prietenii lor sau sunt implicați în cearta unor persoane de departe, postarea online poate schimba complet situația.

Înainte, dacă părinții ne trăgeau o săpuneală, ne retrăgeam în camera noastră (sau eram trimiși acolo) ca să medităm la greșelile noastre și poate să regretăm. Chiar dacă ne simțeam nedreptățiți, trebuia măcar să ieșim din rând și apoi să intrăm

înapoi. Astăzi un adolescent mustrat poate să se retragă în camera lui și să posteze pe internet o tiradă, un video sau chiar dovezi înregistrate cu un telefon ascuns, din care să reiasă că i-ai atacat inadmisibil drepturile și demnitatea. Poate fi sprijinit de o mulțime de prieteni și de alți adolescenți, nu doar din rețeaua lui, ci din toată lumea și chiar de străini. Unii părinți au fost atât de traumatizați de acest tip de abuz, încât ezită acum să-și mai certe copiii. Și certurile cu prietenii pot deveni „virale", fiindcă postează cearta și cer sprijin sau se alătură apelului altei persoane.

Controlarea acestei situații este o provocare. Trebuie să ne facem copiii să înțeleagă că o ceartă care ajunge online prin intermediul rețelelor de socializare sau prin crearea unui website special este total diferită de cearta cu țipete și uși trântite sau de transmiterea zvonurilor din gură-n gură, în școală sau în cartier. Interacțiunile din lumea reală pot să dăinuie, dar până la urmă se uită și se îndreaptă, pentru că protagoniștii renunță sau se împacă. Dar dacă o postezi online, ajunge la mulți oameni care nu sunt implicați personal, astfel că pot fi dornici să exploateze sau să încurajeze intensificarea conflictului, nu rezolvarea lui. Din oameni reali cu sentimente reale, se transformă într-un prilej de distracție. Oricât de mult te-ai răzgândi în lumea reală, ceea ce ai spus rămâne online. Pentru totdeauna. Continuă să rănească și vă face pe toți să arătați îngrozitor. Așa că trebuie să le spunem să păstreze certurile în domeniul realității.

Acest lucru înseamnă că trebuie să fim un model de bună purtare. Nu îți rușina copilul și ajută-l să vadă că rușinea poate să rănească – mult – și se întoarce înapoi la tine. De exemplu, o mamă din Marea Britanie s-a hotărât să-și filmeze fiul de opt ani bâlbâindu-se și încercând să înțeleagă o scrisoare pe care se pare că o primise de la Moș Crăciun și în care îi spunea că e pe lista copiilor obraznici și că are la dispoziție 13 zile pentru a dovedi că

își merită cadourile. Lacrimile și nefericirea lui și cele ale surorii lui de 4 ani au fost postate pe YouTube, unde rămân și acum. Dacă nu îți pierzi priceperea și înțelegerea atunci când stabilești limite și reguli, ci le folosești pe amândouă puțin mai mult, cu atât mai bine. Verifică de două ori și postează o dată și numără întotdeauna până la zece.

PRIETENIA

Este o provocare să înveți o generație de copii obișnuiți să privească în jos, la un ecran, să ridice privirea când vorbesc cu alții, să mențină contactul vizual, să zâmbească și chiar să se sărute sau să își strângă mâinile! Adolescenții francezi o fac – urmărește un grup de tineri care se întâlnesc într-o cafenea franțuzească: fiecare nou-venit e întâmpinat separat de toată lumea cu o îmbrățișare și un sărut (numărul sărutărilor, între două și patru, este dictat de regiunea în care te afli) sau o strângere de mână. Adolescenții francezi vorbesc unul cu altul și privesc doar ocazional telefonul, iar în cazul acesta tind să le arate celor din jur ce s-a postat. Prin contrast, adolescenții britanici par să se alăture grupului din întâmplare, recunoscuți uneori doar de vecinii imediați, dar fără să primească un salut formal. Mulți dintre ei se așază și comunică mai mult cu dispozitivele decât cu cei din jur. Ar putea fi interesant și util dacă ți-ai întreba copiii ce cred – ce le place sau nu le place la modul în care se adună și dacă doresc să schimbe comportamentul grupului lor social. Poți sugera că e nevoie de un singur om care să încerce un lucru nou și apoi ceilalți îl vor adopta.

Cere-le tinerilor să se supravegheze reciproc și să accepte că autovătămarea, anorexia și sinuciderea nu sunt nici fascinante, nici admirabile. Un aspect îngrijorător al rețelelor de socializare

este moda postării unor mesaje pozitive, minunate, de iubire și apreciere pe blogul unei persoane care a murit; se pare că ei cred că persoana respectivă îi poate auzi, că moartea e cumva temporară și ireală. Trebuie ca noi și tinerii noștri să recunoaștem nevoia de a spune lucruri frumoase atât timp cât persoana trăiește, să recunoaștem semnalele de avertizare și cererile de ajutor.

FĂ UN PAS SPRE EI

Hărțuirea virtuală și pornografia, accesul la materiale dăunătoare, posibilitatea *grooming*-ului și tentația de a fi un tânăr priceput în mediul digital – un *geek* – care își arată priceperea devenind hacker sunt, poate, cele mai îngrijorătoare aspecte ale folosirii internetului. Poți să îi protejezi – și dacă da, cum? După cum am spus deja, îndreptându-te spre ei. Fiind implicat.

Hărțuirea virtuală

Am spus deja cât de ușor poate avea loc hărțuirea virtuală și ce putere și influență uimitoare are un asemenea comportament. El pare facilitat de lipsa legăturii dintre lucrurile pe care le spun oamenii pe internet și în special pe rețelele de socializare și ceea ce ar spune sau face atunci când s-ar afla în fața persoanei respective. Ecranul face ca totul să pară ireal. Ecranul înseamnă că oamenii care se alătură unui comportament inuman pot să își spună că nu e serios, că e doar o glumă, că nu fac decât să-l ia peste picior. În cazul în care li se arată mesajele dureroase și sunt invitați să se gândească la modul în care s-ar simți ei dacă ar primi un asemenea mesaj, cei mai mulți dintre tineri nu mai fac așa ceva.

Trebuie să le cerem copiilor să fie buni. Să nu posteze niciodată un lucru pe care nu i l-ar spune cuiva în față sau pe care nu ar vrea să-l audă adresat lor. Vorbiți cu ei despre asta. Cereți-le ca, înainte de a posta ceva „deștept", să se întrebe: „Ce ar crede despre acest lucru o bunică din partea cealaltă a lumii? Și ce ar crede bunica MEA despre acest lucru?" Ai putea sugera chiar că, dacă vor viola această regulă simplă, îi vei... arăta bunicii postarea, ca să vezi ce face.

Dacă ai un copil implicat în așa ceva, nu lăsa lucrurile să continue. Dacă el este țința, ajută-l să blocheze și să ignore mesajele și pe oamenii care l-au rănit și vorbește cu el, ca să înțeleagă că nu trebuie să le ia în serios. În același timp, trebuie să îl ajuți să nu mai fie atât de sensibil. Abuzul pare să își atingă întotdeauna ținta și este foarte personal. Chiar dacă e adresat unei persoane anume, nu o privește de fapt pe ea. Oamenii sunt răi și abuzivi din cauză că au o problemă. Trec printr-o perioadă dificilă, cineva i-a făcut să se simtă rău și încearcă să recapete sentimentul de putere și control. Sau e pur și simplu un joc și nu își dau seama de efectele lui reale.

Poți să ceri rețelelor de socializare să șteargă mesajele. Toate au acum un buton de „reclamație" pe care poți apăsa ca să îi alertezi atunci când se întâmplă ceva jignitor. În unele cazuri, furnizorul de internet al autorilor le va bloca accesul. Poți să contactezi școala și să le ceri să aplice măsurile contra hărțuirii. Dacă școala nu răspunde așa cum trebuie, poți să ceri consiliului de administrație sau autorităților locale să acționeze. Și bineînțeles că poți contacta poliția locală. Salvează și păstrează toate mesajele – acestea constituie dovezi.

Dacă însă copilul tău ia o parte cât de mică la un asemenea proces, poți să faci două lucruri. Poți să afli de ce i se pare necesar sau acceptabil și să rezolvi problema. Și poți să îi arăți clar că,

oricare ar fi motivul, comportamentul său este inacceptabil și trebuie să se scuze și să își repare greșeala.

Sexul

Tinerii apelează la internet ca să afle informații despre sex dintr-un motiv anume. Acesta este că sunt curioși din fire în privința acestui subiect, iar noi nu le vorbim despre el. Educația personală, socială și sanitară din această țară este jalnică. Și fiindcă e de mult așa, celor mai mulți dintre părinți li se pare un subiect dificil și nu își pot ajuta copiii. Înainte de apariția internetului căutam răspunsuri în cărți, în revistele „cu femei goale" și în filmele „porno". Acum ei le caută pe internet și găsesc mai mult decât caută. Pornografia ar fi în regulă, dacă ar zugrăvi relații sănătoase, reciproce. Însă primesc adesea sex abuziv și violent. Ca să contracareze standardizarea imaginilor nesănătoase pe care le primesc din pornografia online, există programe bune și proiecte disponibile în unele școli. *Everyday Sexism Project* le încurajează pe fete să vorbească despre comportamentul lor, iar campaniile multiplatformă încearcă să îi informeze pe tineri despre consimțământ și ce înseamnă un viol. Tot mai mulți tineri de ambele sexe încep să admită că tipul de comportament pe care îl văd în pornografie nu este ceea ce și-ar dori să facă sau să li se facă. Dar trebuie ca părinții să vorbească și să ceară mai mult de la școli. Și să se informeze și să devină mai relaxați atunci când le oferă tinerilor șansa de a vorbi despre sex acasă. Organizațiile ca Family Lives (vezi Anexa) oferă sprijin părinților, tinerilor și școlilor în acest domeniu. Asociația PSHE este organismul național pentru Educație Personală, Socială, Sanitară și Economică. Ea îi sprijină pe specialiști și face campanii pentru o

educație mai bună în școli (vezi Anexa) și poate să te ajute să le ceri școlilor să le ofere mai multă asistență copiilor.

Sexting-ul

Trebuie să le cerem tinerilor să se gândească de două ori, dacă nu chiar de 20 de ori, înainte de a trimite un *sext*. Adesea, li se pare că e o fotografie intimă pe care o împărtășesc cu o persoană anume, dar există probabilitatea ca fotografia să circule printre prietenii lor, în școală și pe tot internetul. Sugerează-i tânărului tău să descarce aplicația Zipit de pe Childline. Ea conține tot felul de sfaturi și replici istețe pentru cazul în care ți se cere un *sext* – de exemplu, să îi trimiți persoanei care îți cere o fotografie cu tine dezbrăcat imaginea unui porc zburător cu declarația „Niciodată. Nu. Se. Va. Întâmpla". O parte a datoriei noastre este să îi ajutăm să dobândească o reziliență care să le permită să înfrunte orice ar întâlni, online și offline. Trebuie ca toți să recunoaștem că, dacă nu am face-o offline – nu ne-am dezbrăca în autobuz dacă ne-ar cere-o prietenul sau un străin, nici nu i-am spune cuiva în față că e urât și că ar trebui să se omoare –, atunci nu ar trebui nici să ne gândim că suntem apărați de relativa intimitate a spațiului virtual.

Site-uri periculoase de pe internet

Bineînțeles că un tânăr isteț poate accesa zone interzise în timp ce se află în sufragerie, sub ochii tăi – are pur și simplu o imagine de ecran inocentă la îndemână și o schimbă rapid cu cea pe care vrea să o ascundă atunci când se apropie părintele. Dar nu e ușor să păstrezi asemenea secrete, și faptul că îi acorzi

interes îndepărtează principalul motiv pentru care caută zone interzise, fiindcă un tânăr apelează la așa ceva atunci când ceva din viața lui merge rău și părinții nu îi acordă atenție. Adolescenți rebeli. Adolescenți care vor să râdă de regulile tale și să forțeze limitele – aceasta este o parte naturală a adolescenței. Dar dacă se simt iubiți, ascultați, respectați și prețuiți, nu vor deraia total. După cum a spus un adolescent organizației de sprijinire a familiei Family Lives:

> Iubește-ți adolescentul chiar și atunci când nu o merită. Nu permite niciodată ca respectul copilului tău față de propria persoană să scadă nici în interiorul căminului, nici în afara acestuia. Cred sincer că o relație deschisă și bună este cheia, așa că nu contează ce probleme apar, odată ce toată lumea e sinceră și deschisă, nu judecă și înțelege totul. Al doilea lucru este încrederea. Părinții trebuie să aibă o relație de încredere cu adolescenții lor. Dacă nu le poți oferi libertate, nu își vor putea dovedi niciodată maturitatea.

TRUCURI DE SUCCES

- Comunicarea este cheia.
- Nu ecranul este periculos, ci modul în care îl folosești.
- Comportamentul tău, ca părinte, poate schimba multe.
- Gândește-te la credibilitatea ta. Adolescenții respectă ceea ce spui?
- Nevoile adolescenților sunt diferite de nevoile copiilor.
- Trebuie să ai reguli și limite care, ca orice reguli, trebuie să fie flexibile și raționale și să se schimbe odată cu maturizarea copiilor. Cele mai bune reguli sunt cele pe care le creează părinții și copiii, împreună.

RITURI DE TRECERE

O strategie finală la care ai putea să te gândești atunci când vrei să-ți ajuți copiii să controleze lumea complexă a tehnologiei digitale și miliardele de dificultăți ale creșterii este să ai în vedere Riturile de trecere.

Un rit de trecere este o ceremonie și marchează tranziția de la o fază a vieții la alta. În unele culturi, există sărbători specifice, prin care i se spune tânărului: „Acum ești adult, nu mai ești copil". În multe societăți occidentale nu avem asemenea ocazii formale. Și acesta este motivul pentru care tinerii își găsesc adesea propriile căi prin care să arate că: „Nu mai sunt copil și tu nu mai ești șeful!" Împreună cu aplecarea spre emoții și senzațional și incapacitatea de a înțelege riscurile, duce adesea la comportamente neînțelepte sau chiar periculoase. Dacă vrem ca tinerii noștri să folosească tehnologia în siguranță, trebuie să recunoaștem pornirea naturală, normală și obișnuită a adolescenților de a încălca regulile și să o îngăduim. Dacă le oferim mai multe responsabilități, nu vor mai trebui să se lupte să le dobândească. Dacă îi încurajăm să găsească modalități sigure de a-și arăta independența, nu mai trebuie să ajungă la comportamente riscante și lipsite de înțelepciune. Dacă vrem – și trebuie să vrem – să spunem: „Nu, nu poți face asta acum", ar trebui să spunem și: „Dar poți să faci acest lucru, iar la data cutare îl vei putea face și pe celălalt".

În lumea digitală există o mulțime de oportunități și vrem ca toții copiii noștri să le folosească și să se bucure de ele. Gândiți-vă la ele ca la o bicicletă – un lucru cu care poți să ajungi în locuri minunate și care te ajută să îți păstrezi forma fizică și sănătatea. Dar nu este un lucru pe care să-l folosești pe o autostradă și cu care să mergi fără să ții seama de alte mașini din

trafic și de regulile rutiere. Sari în mașină și ajută-i și pe alții să fie siguri și fericiți.

Deci, în final...

Poți încerca și tu!

Ți-am cerut să faci un brainstorming în care tu și copiii să propuneți reguli pentru o utilizare sigură a internetului. Acum fă un brainstorming referitor la momentul în care se maturizează. Ce le permiți să acceseze și să facă acum, ce le vei permite în viitor și când? Cum puteți ajunge la o înțelegere și cum puteți negocia și include pe toată lumea? Ce rituri de trecere ar aprecia și ce ți-ar plăcea să le oferi?

ANEXĂ

MAI MULT AJUTOR, SUSȚINERE ȘI INFORMAȚIE

Medicul tău de familie îți poate oferi consiliere pentru problemele familiale sau relaționale vorbindu-ți el însuși, sau printr-un consilier din cabinetul medical, sau trimițându-te la un specialist.

Toate site-urile media oferă sfaturi despre setările de confidențialitate și despre aplicarea lor și au reguli care îți spun ce trebuie să faci dacă o persoană îți încalcă dreptul la intimitate – trimițându-ți mesaje jignitoare, de exemplu. Trebuie doar să cauți informația – o găsești întotdeauna marcând setarea din fiecare mesaj sau din partea de sus a paginii.

Family Lives

Familia trăiește, organizație națională care oferă ajutor și sprijin în toate aspectele vieții de familiei și relațiilor. Website cu informații și sfaturi și acces la canalul de televiziune Parentchannel.tv cu materiale video utile, forumuri, linie telefonică, rețea de mesagerie instantanee care oferă ajutor și sfaturi pentru părinți și tineri. Grupuri de susținere cu participare reală, față în față, și

ateliere de lucru și cursuri online de parentaj. Susținere extinsă pentru probleme complexe sau dificile.

www.familylives.org.uk

Linia telefonică este gratuită permanent, chiar și pe mobil: 0808 800 2222

Young Minds

Mințile tinere se ocupă de importanța sănătății mintale a copilului; această organizație luptă pentru ca părinții unui copil cu probleme să recunoască situația și oferă sprijin adecvat pentru acești copii, înainte ca problemele să scape de sub control. Oferă și ei o linie telefonică și informații pentru părinți și tineri.

www.youngminds.org.uk

Linia telefonică: 0808 802 5544

Urban Dictionary

Dicționarul urban este un dicționar online adus mereu la zi și explicat de utilizatori. Este probabil singurul mod de a înțelege despre ce naiba vorbesc adolescenții tăi!

www.urbandictionary.com

The Site

Site-ul este un website pentru tineri, cu informații despre un mare număr de servicii locale, forumuri pentru discuții și sfaturi, de exemplu în cazul unei mutări.

www.thesite.org

Education City

Orașul educativ oferă jocuri educative și activități pentru familii și copii de școală primară, ca să-i ajute să învețe.

www.educationcity.com

PSHE Association

Organismul național de specialiști în educație personală, socială, sanitară și economică. Le oferă membrilor sprijin, resurse, instruire și îndrumare; important pentru părinți, PSHE organizează campanii educaționale în școli.

www.pshe-association.org.uk

Doodle

O unealtă de programare online, care te ajută să te pui de acord cu familia și prietenii asupra perioadelor și datelor la care vă veți întâlni.

www.doodle.com

Bullying UK

Hărțuire în Marea Britanie este o organizație națională care face parte din Family Lives și oferă ajutor și sprijin în toate aspectele vieții de familie. Website cu informații și sfaturi și acces la o linie telefonică, rețea online de mesagerie instantanee care oferă ajutor și sfaturi pentru părinți și tineri. Linia telefonică este gratuită chiar și pentru mobil.

www.bullying.co.uk

Linia telefonică: 0808 800 2222

e-mail: help@bullying.co.uk

Place2be

Place2be lucrează în școli, intervenind de timpuriu pentru susținerea sănătății mintale, cu sfaturi și alte servicii pentru tineri și familiile lor, în momentul și în locul în care au cea mai mare nevoie.

www.place2be.org.uk

Beat (vechiul nume: Asociația pentru tulburări alimentare)

Organizație care oferă informații, sfaturi și sprijin în cazul tulburărilor alimentare, cum sunt anorexia, bulimia și mâncatul compulsiv.

www.b-eat.co.uk

e-mail: help@b-eat.co.uk

Linie telefonică: 0345 634 1414

Linie pentru tineri: 0345 634 7650

PAPYRUS (Asociația părinților pentru prevenirea sinuciderii tinerilor)

Oferă informații și sfaturi pentru părinți, profesori și specialiști în sănătate. Dorește să sensibilizeze publicul cu privire la sinuciderea tinerilor, și mulți dintre membrii ei sunt părinți care au pierdut un copil din cauza unei sinucideri. Produce o serie de publicații și alte materiale.

www.papyrus.org.uk

Linie telefonică: 0800 068 41 41

Brook

O organizație care oferă ajutor gratuit și confidențial privind contracepția și avortul pentru tinerele sub 25 de ani.

www.brook.uk

Talk to Frank

Vorbește cu Frank oferă informații gratuite și confidențiale și sfaturi despre droguri. Are și o linie telefonică deschisă 24 de ore.

www.talktofrank.com

e-mail: frank@talktofrank.com

Linie telefonică: 0300 123 66000

SMS 82111

Internet Matters

Probleme cu internetul este o organizație non-profit care lucrează cu experți în siguranța online pentru a vă oferi toate informațiile de care aveți nevoie pentru ca odraslele voastre să navigheze fără riscuri pe internet. Acoperă probleme precum hărțuirea virtuală, *grooming*-ul online, conținuturi dăunătoare, pornografie, autovătămare și altele.

www.internetmatters.org

Relate

Povestește oferă consiliere pentru relații și cursuri pentru deprinderile necesare vieții prin centrele Relate pentru cupluri, indivizi și tineri. De asemenea, oferă consiliere telefonică sau prin intermediul website-ului.

www.relate.org.uk

Tel: 0300 100 1234

British Association for Counselling and Psychotherapy

Asociația britanică de consiliere și psihoterapie îți poate recomanda un consilier online pentru problema ta prin intermediul website-ului sau prin poștă.

British Association for Counselling and Psychotherapy, BACP House, 15 St John's Business Park, Lutterworth, Leicestershire LE17 4HB

www.bacp.co.uk

The Institute of Family Therapy

Institutul pentru terapia familiei ajută familiile cu probleme. Scrieți la:

24-32 Stephenson Way, London NW1 2HX.

www.instituteoffamiliytherapy.org.uk

Tel: 020 7391 9150

Citizens' Advice Bureau

Biroul de consiliere a cetățenilor este o organizație independentă care oferă sfaturi gratuite, confidențiale și imparțiale pentru oricine și pentru orice subiect. Adresa și numărul de telefon ale organizației tale locale pot fi găsite în cartea de telefoane sau pe site-ul lor. Există și sfaturi online pe website-ul lor.

www.citizensadvice.org.uk

Family Mediators Association

Asociația de mediere pentru familii poate să te pună în legătură cu mediatori instruiți, care lucrează cu părinții și copiii.

www.thefma.co.uk

National Family Mediation

Mediere națională pentru familii este o asociație de instituții ce furnizează servicii locale de mediere pentru familii, care îți poate oferi detalii despre serviciile locale din Marea Britanie.

www.nfm.org.uk

0300 4000 636

Care for the Family

Grijă pentru familie este o organizație națională care dorește să promoveze viața de familie și să îi ajute pe cei care trec prin dificultăți familiale. Oferă sprijin pentru parentaj, relații și pierderi familiale prin evenimente, resurse, cursuri, instruiri și rețele de

voluntari. Munca lor este motivată de compasiunea creștină, iar resursele și susținerea sunt disponibile pentru toți, credincioși sau nu.

www.careforthefamily.org.uk

Cruse Bereavement Care

Depășește doliul promovează bunăstarea oamenilor care au pierdut membri ai familiei și îi ajută pe toți oamenii cărora le-a murit un prieten să înțeleagă durerea și să facă față pierderii. Organizația oferă consiliere și susținere, informații, sfaturi, educație și servicii de instruire.

www.crusebereavementcare.org.uk

The Samaritans

Samaritenii sunt dispuși să-i asculte pe oamenii nefericiți și să le ofere sprijin emoțional 24 de ore pe zi.

www.samaritans.org

e-mail: jo@samaritans.org

Linie telefonică: 116 123

Mumsnet

Rețeaua mămicilor oferă o comunitate care îi susține pe părinți pe web, unde poți întâlni mămici din zona ta și din apropiere și poți afla despre activitățile locale.

www.mumsnet.com

Netmums

Oferă o comunitate care îi susține pe părinți pe web, unde poți întâlni mămici din zona ta și din apropiere și poți afla despre activitățile locale.

www.netmums.com

Grandparents' Association

Asociația bunicilor îi sprijină pe bunicii care au pierdut legătura cu nepoții lor sau care își cresc singuri nepoții.

www.grandparents-association.org.uk

Linie telefonică: 0845 4349585

Grandparents Plus

Bunici plus oferă informații despre cercetări, resurse și sprijin pentru bunici și pentru cei care lucrează cu bunicii.

www.grandparentsplus.org.uk

Tel: 0300 123 7015

Release

Eliberează-te îi ajută pe părinții ai căror copii adolescenți au fost arestați sau amendați de poliție pentru consum de droguri. Oferă, de asemenea, sprijin și consiliere legală despre problemele consumului de droguri.

www.release.org.uk

e-mail: ask@release.org.uk

Linie telefonică: 020 7324 2989

Al-Anon

Alcoolicii anonimi îi ajută pe toți cei care au un prieten sau un membru al familiei cu probleme de alcoolism – Alateen este o secțiune Al-Anon creată special pentru copiii cu probleme de alcoolism.

www.al-anonuk.org.uk

Linie telefonică: 020 7403 0888

ADFAM

ADFAM lucrează cu membrii familiilor care se confruntă cu probleme de droguri sau alcoolism și îi ajută să ajungă la o serie de servicii specializate.

www.adfam.org.uk

Families Need Fathers

Familiile au nevoie de tați este o organizație înregistrată care oferă informații și sprijin pentru problemele de împărtășire a parentajului din familiile destrămate, divorțate sau separate. Sprijinul este oferit printr-o linie telefonică națională, un website, o rețea de voluntari și întâlniri regulate de grup, care au loc în numeroase locații.

www.fnf.og.uk

Linie telefonică 24/7: 0300 0300 363

The Fatherhood Institute

Institutul pentru tați este gândit să îi sprijine pe aceștia. Oferă publicații care îi ajută pe tați și familiile lor.

www.fatherhoodinstitute.org

Separated Dads

Tătici separați este un website care conține articole și sfaturi pentru tăticii care trăiesc departe de copiii lor.

www.separateddads.co.uk

Families and Friend of Lesbians and Gays (FFLAG)

Familiile și prietenii lesbienelor și homosexualilor oferă informații și sprijin pentru părinții lesbienelor, homosexualilor și bisexualilor și familiile lor. Au grupuri locale de susținere a părinților, un ziar, publicații și o linie telefonică.

www.fflag.org.uk

e-mail: info@fflag.org.uk

Linie telefonică: 0845 652 0311

Lesbian and Gay Switchboard

LGS oferă sfaturi și sprijin pentru lesbiene și homosexuali și părinții lor.

www.llgs.org.uk

Linie telefonică: 0300 330 0630

Gingerbread

Oferă o linie telefonică și informații gratuite pentru părinții singuri, în probleme precum beneficiile, taxele, drepturile legale, legea familiei și problemele de contact, întreținerea copilului și întoarcerea la muncă. Pot să-i conecteze pe părinții singuri cu alte organizații și grupuri locale.

www.gingerbread.org.uk

Linie telefonică gratuită, inclusiv pentru mobil: 0808 802 0925

National Association of Child Contact Centres

Asociația națională a centrelor de contact pentru copii promovează centrele sigure de contact din cadrul unei rețele naționale. Un centru de contact pentru copiii este un loc sigur în care copiii din familii separate pot petrece timp cu unul din părinți sau cu amândoi și uneori cu alți membri ai familiei. Detalii despre centrele locale pot fi găsite pe website-ul lor sau la telefon.

www.naccc.org.uk

tel: 0845 4500 280

CAFCASS
(Children and Family Court Advisory and Support Service)

Serviciul de avocați care lucrează pentru copii și familie veghează asupra intereselor copiilor și tinerilor implicați în procese în fața justiției, asigurându-se că vocea lor este auzită. Ajută familiile să ajungă la o înțelegere spre binele copiilor. CAFCASS lucrează doar cu familiile care au ajuns în fața justiției, dar website-ul lor conține informații utile, studii de caz, sfaturi și link-uri de contact.

www.cafcass.gov.uk

Tel: 0300 456 4000

Parenting Plans

Putting your children first (Pune copiii pe primul loc), un ghid pentru părinții care s-au despărțit, este o cărticică foarte utilă, care acționează ca un cadru pentru discuție și înțelegere. Planurile pentru părinți te ajută să te gândești la toate lucrurile de care ai nevoie ca părinte despărțit. E o cărticică de întrebări pe care o poți folosi ca să declanșezi discuții despre aranjamentele zilnice, vacanțe, sănătate, bani și o secțiune care să te ghideze prin lucrurile cu care îți vine greu să fii de acord. O poți descărca de pe: www.cafcass.gov.uk/grown-ups/parentaj-plans.aspx

Resolution - First for Family Law
(Asociația avocaților pentru drepturi familiale)

Poate oferi sfaturi în orice dispută familială și în separări, divorțuri și familii noi și încurajează medierea și înțelegerea în detrimentul confruntării.

www.resolution.org.uk

Coram Children's Legal Centre

Centrul legal pentru copii Coram oferă informații despre toate aspectele legii copilului în Anglia și Țara Galilor, în special despre contact, responsabilitatea parentală și ordinele de rezidență.

www.childrenslegalcentre.com

NSPCC

NSPCC te poate ajuta cu sfaturi despre siguranța ta și a copilului tău.

www.nspcc.org.uk

Linie telefonică: 0808 800 5000

ChildLine (acum parte din NSPCC)

Linia copilului oferă o linie telefonică gratuită și confidențială pentru copiii care trec prin situații riscante, deschisă 24 de ore.

www.childline.org.uk sau www.nspcc.org.uk

Telefon gratuit: 0800 1111

The Child Exploitation and Online Protection (CEOP)

Exploatarea copilului și protecția online este un centru care lucrează în toată Anglia și în străinătate pentru a preveni și combate abuzarea sexuală a copiilor oricând și oriunde se întâmplă. O parte din strategia lor este oferirea sfaturilor de siguranță online pentru părinți și îngrijitori și oferirea unei „secții virtuale de poliție" în care să raporteze abuzul de pe internet.

www.ceop.police.uk

Alte lecturi

How to Have a Happy Family Life de Suzie Hayman, publicată de Teach Yourself General

Raise a Happy Teenager de Suzie Hayman, publicată de Teach Yourself General

Why Won't my Teenager Talk to Me? de dr. John Coleman, publicată de Routledge

How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk de Adele Faber și Elaine Mazlish, publicată de Piccadilly Press

Blame My Brain: the Amazing Teenage Brain Revealed de Nicola Morgan, publicată de Walker.

Titluri din aceeași colecție

Jocul atașamentului • Aletha Solter

O viață fără droguri • Aletha Solter

Pentru binele tău - rădăcinile violenței în educația copilului • Alice Miller

Drama copilului dotat • Alice Miller

Politica locului de joacă - Cum să înțelegi viața emoțională a copilului tău • Stanley I. Greenspan, Jacqueline Salmon

Copii grozavi - Zece calități esențiale pentru o viață fericită Stanley I. Greenspan

Vâltoarea minții - Puterea și rolul transformărilor cerebrale în adolescență • Daniel J. Siegel

Parentaj sensibil și inteligent - Să ne înțelegem mai profund pe noi înșine ca să putem crește copii fericiți Daniel J. Siegel, Mary M. Hartzell

Selfie în oglindă. Când femeia devine mamă Raluca Marchiș

Crescându-l pe Cain • Michael Thompson, Dan Kindlon

Educație fără constrângeri • Michael Thompson

Mitul copilului răsfățat • Alfie Kohn

Prieteni buni, dușmani aprigi Michael Thompson, Catherine O` Neill Grace, Lawrence J. Cohen

În prezent copiii se nasc cu abilități digitale și cresc într-o epocă în care rețelele de socializare și comunicarea online reprezintă norma. Această carte este un ghid indispensabil pentru părinții care au senzația că se luptă să țină pasul, prin faptul că abordează problemele cu care tinerii și familiile acestora se confruntă în această lume a tehnologiei moderne. Suzie Hayman, consilier de parentaj, își unește forțele cu respectatul psiholog John Coleman. Împreună, aceștia analizează provocările și posibilitățile pe care le oferă starea de permanentă conectare la internet. Scopul celor doi experți este să ajute părinții să ia hotărâri cu privire la modul în care comunică, să stabilească limite și să impună reguli. Rezultatul este un set de instrumente pentru părinți, care au astfel la dispoziție sugestii, strategii și tehnici menite să înlesnească navigarea prin lumea digitală, precum și protejarea copiilor.

*

Suzie Hayman este consilier, educator acreditat în domeniul parentajului și autoare a 30 de cărți despre parentaj. De asemenea, lucrează ca jurnalist independent, iar articolele sale apar în publicații de renume, precum *The Times*, *The Guardian* și *The Independent*.

John Coleman este specializat în psihologia adolescenței. Munca sa desfășurată alături de părinți și familii a fost recunoscută la nivel mondial. Cel mai cunoscut volum al său este *The nature of adolescence*.

ISBN 978-973-111-646-4
5 948417 340188
EDITURA HERALD